"أنا مقتنعة تماما أن كلما ازداد عدد قرّاء هذا الكتاب، أصبح العالم مكانًا أفضل"

Naomi Klein

يوهان هاري

إخفاق التواصل

كشف الأسباب الحقيقية للاكتئاب وكيف نجد الأمل





يوهان هاري

إخفاق التواصل

كشف الأسباب الحقيقية للاكتئاب
وكيف نجد الأمل

الكتاب: إخفاق التواصل، كشف الأسباب الحقيقية للاكتئاب وكيف نجد الأمل

تأليف: يوهان هاري

ترجمة: آمال ن. الحلبي

عدد الصفحات: 303 صفحة

الترقيم الدولي: 3-177-472-614-978

الطبعة الأولى: 2021

الناشر:



منشورات الرمل

الإمارات العربية المتحدة: 200 - 0059 - A

فيلات فلامنجو-عجمان، هاتف: 00971529481646

توزيع حصري: دار التنوير

مصر: القاهرة - جاردن سيتي - 2 شارع فؤاد سراج الدين (السريا الكبرى سابقًا) - الدور الأرضي - شقة رقم 2

لبنان: بيروت - بئر حسن - بناية قاسم فارس (سارة بنما) - الطابق السفلي

هاتف: 009611843340 - بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

Manshoorat Alraml is an Imprint of Dar Altanweer

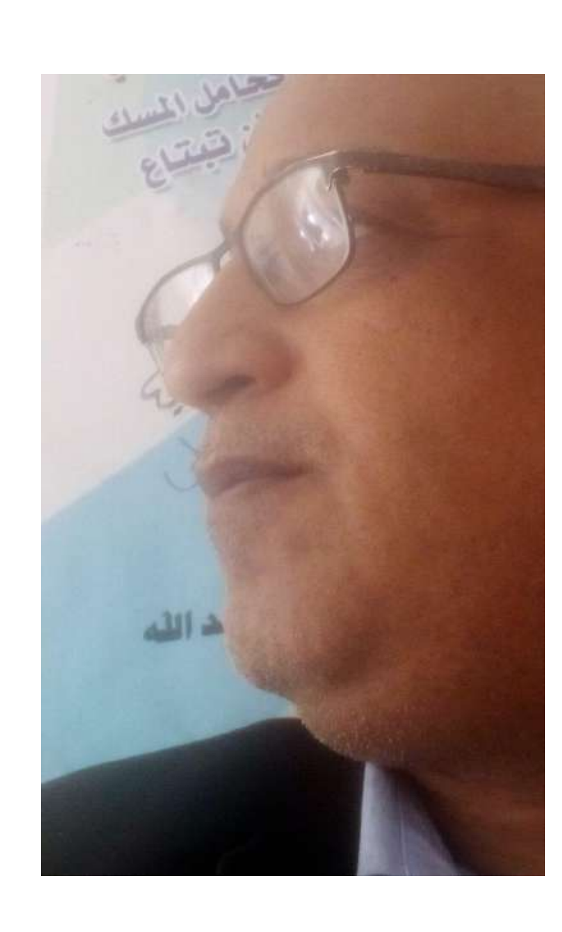
يوهان هاري

إخفاق التواصل

كشف الأسباب الحقيقية للاكتئاب وكيف نجد الأمل

ترجمة: آمال الحلبي





المحتويات

توطئة: التفّاحة 9
مقدّمة: اللغز 13
الجزء الأول: التصدّع في السرديّة القديمة 27
الفصل الأوّل: العصا السحرية 29
الفصل الثاني: فقدان التوازن 40
الفصل الثالث: الاستثناء في حالة الحداد 53
الفصل الرابع: الراية الأولى التي غُرست فوق سطح القمر 61
الجزء الثاني: الانفصال 73
الفصل الخامس: التقاط الراية 75
الفصل السادس: الانفصال عن أنواع العمل التي تمثّل قيمة معنوية 76
الفصل السابع: الانفصال عن الآخرين 90
الفصل الثامن: الانقطاع عن القيم المعنوية 113
الفصل التاسع: الانفصال عن الحوادث الصادمة في الطفولة 130
الفصل العاشر: فقدان المكانة والاحترام 141
الفصل الحادي عشر: الانفصال عن العالم الطبيعي 149
الفصل الثاني عشر: الانفصال عن المستقبل الواعد والآمن 159
الفصل الثالث عشر: الدور الحقيقي الذي تلعبه الجينات الوراثية 172
الجزء الثالث: أو نوع مختلف من مضادّات الاكتئاب 187
الفصل الرابع عشر: البقرة 189
الفصل الخامس عشر: نحن من بنى المدينة 194

الفصل السادس عشر: إعادة التواصل الأولى: مع الآخرين............ 211
الفصل السابع عشر: الوصفة الاجتماعية.............................. 222
الفصل الثامن عشر: مع عمل له أهمية معنوية 235
الفصل التاسع عشر: مع القيم المعنوية................................ 247
الفصل العشرون: التغلّب على الأنانية المرضية 255
الفصل الواحد والعشرون: التعرّف إلى التجربة الصادمة في الطفولة 281
الفصل الثاني والعشرون: استعادة المستقبل 286

الخاتمة: العودة 297

إلى

باربرا بايتمان، وجون بايتمان، ودنيس هاردمان.

يمكنكم سماع التسجيلات الصوتية للمقابلات التي ذُكرت في هذا الكتاب
على العنوان الإلكتروني التالي: www.thelostconnections.com

توطئة



التفّاحة

ذات مساء من العام 2014، وفيما كنت سائرًا في أحد الشوارع الفرعية الضيّقة في وسط هانوي، أوقفني منظر تفاحة في كشك لبيع الفاكهة على جانب الطريق. لفتني حجمها الكبير فوق المُعتاد ولونها الأحمر الجذّاب. ولأن المساومة ليست إحدى مهاراتي، دفعت ثمن تلك التفاحة وحدها ثلاثة دولارات، وحملتها إلى غرفتي في فندق «*فيري شارمينغ هانوي هوتل* / Very Charming Hanoi Hotel». وكما قد يفعل كل سائح في بلاد غريبة، طبّقت معايير الصحة والنظافة المطلوبة، وغسلت التفاحة جيّدًا بماء الشرب، وما إن قضمتها حتى انتشر في فمي طعم كيميائيٌّ مرّ. كان مثل ذلك الطعم الذي تخيّلته في طفولتي لكل الأغذية في حال اندلعت حرب نووية. علمت للتوّ أن عليّ التوقّف عن أكلها، ولكن أقعدني الشعور بالتعب عن الخروج لابتياع الطعام، فتابعت القضم حتى أكلت نصف التفاحة، وصدّتني شهيتي عن ابتلاع النصف الثاني فتركته جانبًا.

لم تمضِ ساعتان حتى بدأ الألم يعتصر أحشائي. مكثت في الغرفة طيلة يومين، وما انفكّ الدوار في رأسي يشتدّ، ودوران الأشياء حولي يتسارع، ولكني لم أخَف إذ سبق لي وأن اختبرت التسمّم الغذائي، وأعلم تمامًا ما يتوجّب عليّ فعله. يجب أن أشرب كميّة كبيرة من الماء لكي تخرج المواد المؤذية من جسمي.

في اليوم الثالث، أحسست وكأن أيامي في فيتنام ستذهب هباء نتيجة حالتي المرَضية تلك. كنت في فيتنام بداعي استقصاء أحوال بعض الناجين من الحرب، وذلك من أجل مشروع الكتاب الجديد الذي كنت بصدد تأليفه. اتصلت بالمترجم دانغ هوانغ لين، وقلت له إن علينا الانطلاق على الفور في السيارة إلى عمق الأرياف في جنوب البلاد، كما كنا قد خطّطنا في الأصل. مضينا في الرحلة، وشعرت كأنني أستعيد بعض قواي الطبيعية نسبيًّا. كنت أراقب آثار الحرب الآثمة التي لم تزل حاضرة – ركام قرية صغيرة هنا، وأحد المارّة

المشوّهين جرّاء العامل البرتقالي[1] هناك. وفي الصباح التالي، اصطحبني المترجم دانغ إلى كوخ امرأة عجوز في السابعة والثمانين. كانت شفتاها قد اصطبغتا بالأحمر الفاقع، نتيجة لون العشب الذي كانت تمضغه، وما لبثت أن اندفعت نحوي جالسةً بحجمها الضئيل على لوح خشبي كان قد زوّد بدواليب. أخبرتنا أنها أمضت تسعة أعوام إبّان الحرب تفرّ مع أولادها بين قنبلة متفجّرة وأخرى، لكي تدرأ عنهم خطر الموت. وكانت مع أولادها العائلة الوحيدة في القرية التي بقيت على قيد الحياة.

فيما أصغيت إليها، بدأت أشعر وكأنها تتكلّم من مكان بعيد جدًّا، وأحسست بالغرفة تدور من حولي بسرعة تخرج عن السيطرة. ثمّ، وبطريقة غير منتظَرة إلى حدٍّ كبير، انفجرتُ في أرجاء الكوخ تقيؤًا وبرازًا. وعندما استعدت وعيي بشأن المكان الذي كنت فيه، رأيت المرأة تنظر إليّ بعينين حزينتين. وسمعتها تقول: «يجب أن يذهب هذا الصبي إلى المستشفى. إنه مريض جدًّا».

«كلّا، كلّا»، أجبت بإصرار، وقلت إني عشت في شرق لندن لفترة طويلة، حيث لم أتقوّت سوى أفخاذ الدجاج المقلي، ولم تكن هذه المرّة الأولى التي أصارع فيها الجرثومة الأشريكية القولونية[2]. ثمّ طلبت من دانغ أن يعود بي إلى غرفتي في الفندق في هانوي حيث سأجالس التلفاز، ومحطة CNN بضعة أيام إضافية، ريثما أتخلّص من كل هذا الذي يحشو معدتي.

قالت المرأة العجوز جازمةً: «كلا، عليه الذهاب إلى المستشفى».

قال دانغ: «أنظر يا يوهان، هذه المرأة الوحيدة في قريتها التي نجت بأطفالها من نيران القنابل الأميركية طيلة تسعة أعوام. سوف أصغي إلى نصيحتها وأذهب بك إلى المستشفى». وجرّني إلى سيارته، وكنت أتقيّأ وأعتصر ألمًا طوال الوقت، حتى وصلنا إلى مبنى علمت لاحقًا أنه كان قد بناه السوفيات منذ عقود عدّة، وأني كنت المريض الأجنبي الأول الذي يزور هذه المستشفى. في الداخل، هرعت مجموعة من الممرّضين والممرّضات بحماسة ممزوجة بالمفاجأة؛ وإذ حملوني إلى طاولة المعاينة، ارتفعت أصواتهم للتوّ بما يشبه الصراخ. وعلا صوت دانغ في صراخ مضادّ، فإذا بطاقم التمريض يتكلّم بطريقة أكثر حدّة، وأشبه ما تكون بالصياح، وبلغة لم أفهم منها حرفًا واحدًا. وشعرت بعدئذٍ بأنهم وضعوا أربطة قوية حول ذراعي.

---

(1) Agent Orange: الاسم الحركي لمبيد الأعشاب، ونازع ورق الشجر الذي استخدمه الجيش الأميركي في حرب فيتنام، كجزء من الحرب الكيماوية السامة (ويكيبيديا، الموسوعة الحرّة).

(2) E.coli جرثومة سلبية تعيش في الأمعاء ويشير وجودها إلى التلوّث في الطعام أو الشراب.

ولاحظت أنه كانت هناك في زاوية الغرفة فتاة صغيرة مضمدّة الأنف تجلس على سرير وحدها. تبادلنا النظرات وكنّا المريضين الوحيدين في الغرفة.

وما إن عرفوا نتيجة فحص الضغط الدموي في عروقي حتى انهالوا عليّ بالإبر. وقال لي دانغ لاحقًا إنه اضطرّ إلى الادّعاء الكاذب أمامهم بأني شخصية غربية عالية الأهمية، ولو متّ في فيتنام فذلك سيؤثر سلبًا على سمعة الشعب الفيتنامي. ولم تمضِ عشر دقائق حتى كانت ذراعي قد أثقلت بأنواع الأنابيب ولوّنت بالبقع الزرقاء والسوداء نتيجة الإبر. ثمّ بدأوا بطرح الأسئلة عليّ عبر دانغ حول الأعراض التي كنت أشعر بها. وبدت قائمة الأسئلة حول طبيعة تلك الآلام طويلة وبلا نهاية.

في خضمّ كل ذلك، شعرت وكأني انفصمت إلى جزأين. جزء استهلكته طواحين الدوار والغثيان -كل شيء كان يدور حولي بسرعة هائلة-، وكنت أقول في نفسي: توقّف عن الدوران؛ توقّف؛ توقّف. ولكن، وعلى مستوى أدنى أو أعمق أو أبعد، كان جزئي الآخر يقوم بنوع من المناجاة العقلانية إلى حدٍّ ما: ها إنك تقترب من لحظة الموت مسمومًا بتفاحة. إنك مثل حوّاء أو بيضاء الثلج Snow White، أو آلان تورنغ Alan Turing[1].

ثمّ خاطبت ذاتي - هل ستكون أفكارك الأخيرة على هذا المستوى من الغرور؟

وقلت في سرّي أيضًا: هذا ما حدث لك بسبب نصف التفاحة التي أكلتها؛ تُرى ما هي حال المزارعين في الحقول الذين يتعرّضون لهذه السموم يوميًا على مرّ السنين؟ إنه موضوع جيّد للبحث في أحد الأيام.

ثمّ فكّرت: لا يمكنك التفكير بهذه الطريقة وأنت على وشك الموت. يجب أن تفكّر ببعض اللحظات المتميّزة في حياتك. يجب أن تعود إليك صور من الماضي؛ والأيام التي كنت فيها سعيدًا حقًا. وإذا بي أستعيد في ذاكرتي يوم كنت صبيًا صغيرًا، أتمدّد على السرير في بيتنا القديم إلى جانب جدّتي، وأتابع معها مسلسلًا تلفزيونيًا بريطانيًا يدعى شارع كورونيشن Coronation Street. ورأيت نفسي بعد ذلك بسنوات، عندما أوكلت إليّ مهمة الاهتمام بابن أختي، وأيقظني في السابعة صباحًا واندسّ في فراشي، وراح يطرح عليّ أسئلة طويلة وجدّية حول أمور الحياة. ثم تخيّلت نفسي على سرير مختلف، وكنت في السابعة عشرة مضطجعًا إلى جانب الفتاة الأولى التي وقعت في حبّها. لم تحمل تلك الصورة في طياتها طعم أي تجربة جنسية، وإنما تذكّرت كيف كنا نتمدّد على السرير متعانقين.

(1) عالم رياضيات وحاسوب وتحليل شيفرات وبيولوجيا نظرية بريطاني، مات مسمومًا بمادة سيانيد البوتاسيوم التي يعتقد بأنها كانت في التفاحة التي وُجدت إلى جانب جثته. عاش بين 1912 - 1954. (ويكيبيديا).

ثمّ قلت لنفسي: تريّث قليلًا، لماذا كل لحظات السعادة التي تحضرك الآن تتعلّق حصرًا بوجودك على سرير أو آخر؟ ماذا يكشف ذلك عن حقيقتك؟ ثمّ قطع التقيؤ مناجاتي. رجوت الأطباء إعطائي أي دواء يمكنه أن يوقف وتيرة هذا التقيؤ الشديد. وترجم دانغ طلبي إليهم بحزم؛ ولكنه عاد والتفت إليّ ليقول: «يرى الطبيب أنك بحاجة إلى هذا التقيّؤ. يقول إنها رسالة، وعلينا التوصّل إلى فهم الرسالة. هي التي ستدلّنا إلى أسباب مرضك».

وبهذا، عدت إلى التقيؤ من جديد.

ثمّ، وبعد بضع ساعات، اقترب مني الطبيب وكان تقريبًا في الأربعين، وقال: «اكتشفنا أنّ كلوتيك توقّفتا عن العمل. يعاني جسمك من جفاف شديد بسبب التقيّؤ والاسهال. يبدو أنك لم تشرب إلا نزرًا قليلًا من الماء منذ وقت طويل، ولذلك فحالتك أشبه بحالة رجل يسير في الصحراء منذ أيام». وتدخّل دانغ ليضيف: «يقول الطبيب إننا لو تابعنا طريقنا إلى الفندق في هانوي، لفارقت الحياة خلال الرحلة».

طلب مني الطبيب قائمةً بما تناولته من طعام وشراب في الأيام الثلاثة الماضية. وكانت القائمة قصيرة جدًّا؛ إذ قلت: تفاحة. فنظر إليّ مستغربًا، وسألني: «هل كانت التفاحة نظيفة؟». وأجبت: «نعم، غسلتها بماء نظيفة من القنينة التي أشرب منها». وما إن قلت ذلك، حتى قهقه الجميع ضاحكًا؛ وكأني تلفّظت بنكتة خارقة من نكات كريس روك[1] Chris Rock.

وفهمت أنه لا يكفي أن تغسل التفاحة في فيتنام، لأنها مغلّفة بمواد سامّة قاتلة للحشرات لكي تضمن بقاءها وعدم اهترائها لمدّة أشهر. ولذلك على كل من يريد أن يأكل تفاحة أن ينزع عنها القشرة كلّيًا – وإلا سيلاقي مثل هذا المصير.

ولسبب كنت أجهله، استمرّت الجملة التي قالها لي الطبيب خلال تلك الساعات العصيبة التي عانيت فيها من التسمّم تراودني طيلة مدّة عملي على تحضير هذا الكتاب.

إنك بحاجة لهذا التقيّؤ، لإنه الرسالة؛ الرسالة التي ستدلّنا إلى أسباب مرضك».

ولم يتّضح لي سبب قوله ذاك إلا في مكان آخر ومختلف جدًّا عن ذلك المكان؛ بل على مسافة آلاف الأميال منه، وقبيل نهاية رحلتي من أجل اكتشاف الأسباب الحقيقية، التي تدفعنا إلى الوقوع في حالات الاكتئاب والقلق النفسي الشديد – واكتشاف السبل المؤدّية إلى التخلّص منها.

(1) كوميدي وممثل ومنتج تلفيزيوني أميركي.

مقدّمة

اللغز

كنت في الثامنة عشرة عندما ابتلعت أول حبّة من الدواء المضادّ للكآبة. كنت واقفًا تحت شمس لندن الشاحبة خارج باب إحدى الصيدليات في مركز تجاري في لندن. الحبّة بيضاء وصغيرة، وشعرت إذ ابتلعتها وكأنها قبلة كيميائية.

كنت قد ذهبت في ذلك الصباح إلى عيادة طبيبي، وأخبرته كم أجد صعوبة في أن أتذكّر يومًا واحدًا لم أشعر فيه بأن نوبة حادّة من البكاء تتهيّأ لتخرج منّي؛ وأني ومنذ طفولتي -وفي المدرسة، والجامعة، والبيت، وبصحبة الأصدقاء- كان عليّ غالبًا الانسحاب من بينهم إلى إحدى الغرف لكي أغلق الباب على نفسي وأبكي. ولم تكن مجرّد دموع بل تنهّد ونشيج. وعندما لا تسيل الدموع، كان هناك دائمًا نوع من الكلام الداخلي الذي لا يفارق ذهني. ثمّ كنت أعود لأوبّخ نفسي: كل هذا مجرّد أوهام في رأسك. يجب أن تتغلّب على نفسك. لا تكن ضعيفًا.

في ذلك الوقت، كنت سأشعر بالإحراج لو تكلّمت عن هذا الأمر أمام أحد؛ ولا زلت أشعر بالاحراج في الكتابة عنه الآن.

وفي كل طرح لمسألة الاكتئاب أو القلق النفسي الشديد، يجريه كاتب مرّ بالتجربة شخصيًّا، هنالك عرَض مؤلم جدًّا يحاول الكاتب من خلاله -وبلغة راقية جدًّا- وصف ذلك القعر المظلم في عمق فجوة اليأس. وكان الشرح مطلوبًا لإطلاع الآخرين على حقيقة الشعور بالاكتئاب أو بالقلق النفسي. وأعبّر هنا عن امتناني لكل هؤلاء الذين كتبوا حول هذا الموضوع، وكسروا في العقود الماضية عوائق الخوف والحرَج، لأني لا أحتاج إلى خطّ الحروف في ذلك الكتاب مجدّدًا. وبالتالي فإن هذا ليس بالتأكيد ما أنوي تقديمه إليكم على هذه الصفحات.

ولكن صدّقوني إن قلت إنّها تجارب مؤلمة.

قبل زيارتي إلى عيادة ذلك الطبيب بشهر واحد، وإذ وجدت نفسي على شاطئ برشلونة أبكي مع اقتراب كل موجة وانحسارها، وجدت في تلك اللحظات بالذات،

فجأةً، تفسيرًا لما كان يصيبني ولكيفية التخلّص منه. كنت في منتصف رحلة سياحية في أوروبا مع صديقتي في الصيف الذي سبق موعد دخولي إلى الجامعة، وقبل أن أصبح الأوّل في عائلتي الذي يذهب إلى جامعة معروفة. كنا قد اشترينا بطاقات سفر زهيدة الثمن تخوّلنا استخدام كل القطارات في أوروبا من دون مقابل، والنزول في بيوت الشباب خلال السفر. كنت أتخيّل الشواطئ ذات الرمال الدافئة الذهبية، والمعالم الثقافية الراقية مثل متحف اللوفر، ولفائف الماريجوانا، والإيطاليين المثيرين. لكن، وقبل موعد السفر، فوجئت بفشل أول علاقة حبّ في حياتي؛ وشعرت بالعواطف تفيض مني إلى درجة أكبر من الأوقات العادية، وتتسرّب إلى خارجي رغمًا عنّي كما لو كانت رائحة محرجة.

ولم تجرِ الرحلة كما كنت قد صمّمتها؛ انفجرت باكيًا على متن قارب في البندقية. وكنت أجهش باكيًا فوق سفح جبل ماترهورن[1]، وارتجفت أوصالي في بيت كافكا في براغ.

كان ذلك بالنسبة إلي غريبًا، ولكن ليس على قدر كبير من الغرابة. كنت قد مررت سابقًا في حياتي بمراحل مماثلة، حيث كان الألم لا يُطاق، وإلى درجة أني تمنّيت مغادرة الحياة. ولكن، وبعد ما حدث لي في برشلونة لاحقًا، وعندما لم أستطع التوقّف عن البكاء، وبعد أن قالت لي صديقتي - ألا تلاحظ أن غالبية الناس لا يتصرّفون كما تفعل؟

كانت إحدى لحظات التجلّي القليلة التي اختبرتها في حياتي، فالتفتّ إليها وأجبت: «إني مكتئب! لست أعاني من أوهام في رأسي؛ ولست غير سعيد؛ ولست ضعيفًا - إني مكتئب!».

قد يبدو ما أقوله غريبًا، ولكني شعرت في تلك اللحظة بموجة من الفرح تلفّني وكأني عثرت فجأةً على كومة منسية من المال خلف وسادة الأريكة التي أجلس عليها. نعم، هناك اسم طبّي لحالتي! إنه وضع صحّي؛ تمامًا مثل مرض السكري ومثل متلازمة القولون العصبي[2]. كان ذلك الكلام يترامى إلى مسامعي منذ سنوات، وكأنه رسالة تتردّد في أجواء الثقافة الحديثة، وها إني ألتقطها الآن وأستخدمها في المكان الصحيح. الرسالة

(1) Matterhorn: أحد جبال الألب على الحدود الفاصلة بين إيطاليا وسويسرا.
(2) Irritable bowel syndrome: حالة مرضية شائعة في الأمعاء الغليظة وتدعى أيضا متلازمة الأمعاء الهيوجة.

تعنيني شخصيًا! وتذكّرت للتوّ، أنهم اكتشفوا الدواء؛ إنها الحبوب المضادّة للكآبة. إذًا هذا كلّ ما أحتاج إليه. سوف أحصل على هذه الحبوب حالًا بعد عودتي؛ وسأعود إلى وضعي الطبيعي. وكل نواحي شخصيتي الأخرى ستتحرّر من الأغلال. تحلّيت دائمًا بديناميّات متميّزة بعيدة عن الاكتئاب؛ مثل تلك التي تدفعني إلى الاختلاط بالناس، وإلى التعلّم، وإلى فهم العالم. وسأكون في وقتٍ قريب قادرًا على الاستمتاع بها.

ذهبنا في اليوم التالي إلى معلم سياحي يدعى بارك غووِل Park Guell في وسط برشلونة. وهو مكان صمّمه مهندس العمارة أنطوني غاودي[1] Antoni Gaudi ليكون لافتًا من حيث عمق غرابته. كلّ شيء كان خارجًا عن المعايير الطبيعية حتى يخيّل للزائر كأنه يلج إلى داخل مرآة سحرية. إنك تمرّ مثلًا عبر نفق حيث يبدو كل شيء معوجًّا، وكأن عاصفة أمواج عاتية اخترقته بقوّة. وتجد في مكان آخر أبنية صُنعت من قطع الحديد المكسور التي تجعلها تبدو وكأنها تتحرّك في محاذاة ديناصورات ضخمة تقف بينها. لا شيء يبدو كما يجب أن يبدو في العالم الطبيعي. وفيما كنت أدور بين تلك المشاهد المحيّرة، فكّرت - هكذا استحال كل ما في رأسي: مشوّه، وغيرحقيقي. وسيعود قريبًا إلى حالته الطبيعية.

ومثل كل التجليّات الأخرى، تشعر وكأنها لمعت في ذهنك كما البرق على حين غفلة. ولكنها في الواقع كانت تقترب من وعيي تدريجًا. كنت أعلم معنى حالة الاكتئاب. لقد شاهدت فعلها في المسلسلات الدرامية وقرأت عنها في الكتب. كنت أسمع مرارًا أمّي تتكلّم عن الاكتئاب وعن القلق النفسي، ورأيتها تبتلع حبوب العلاج. وكنت أعلم بوجود العلاج الذي كانت وسائل الاعلام قد نشرت خبر اكتشافه منذ سنوات على نطاق عالمي واسع. تزامنت سنوات مراهقتي مع زمن اكتشاف عقار بروزاك Prozac - وهي بداية زمن العقاقير التي تعِد بمعالجة الاكتئاب من غير أن يتعرّض المريض إلى تأثيرات جانبية مؤذية جدًّا. وبحسب واحد من الكتب الرائجة، والذي بقي الأكثر رواجًا طيلة عقد من الزمن، فإن هذه العقاقير تجعلك «أحسن من الحسن» - إنها تجعلك أقوى وأصحّ من الناس العاديّين.

امتصصت كل تلك المعلومات من دون التوقّف أبدًا للتمعّن في صحّتها. قرأت وسمعت كلامًا كثيرًا من هذا القبيل في كل مكان في الأعوام الأخيرة من نهاية القرن الماضي. وها إني أتنبّه أخيرًا إلى أنه يعنيني.



(1) من أشهر مهندسي العمارة الاسبان (1852-1926).

كان من الواضح تمامًا أن طبيبي الذي ذهبت إلى زيارته بعد ظهر ذلك اليوم كان قد امتصّ كل تلك المعلومات أيضًا. وفي عيادته الصغيرة، شرح لي بصبر وأناة السبب الكامن وراء إحساسي بالاكتئاب. فقال إن أدمغة بعض الناس تفتقر بطبيعتها إلى المستوى المطلوب من مادّة كيميائية تدعى سيروتونين Serotonin، وهذا هو السبب لحدوث الاكتئاب التي هي ذاك الشعور الغريب والمتواصل الذي يولّد حالة الحزن المستمرّة. وشعرت بأني محظوظ لتزامن اكتشاف هذا الجيل الجديد من الأدوية مع اقتراب بلوغي سنّ النضج؛ وعائلة الدواء تحمل *Selective Serotonin* (SSRIs) *Reuptake Inhibitors*، وهي قادرة على إعادة مستوى السيروتونين لديَّ إلى المستوى الموجود لدى الانسان الطبيعي. «الاكتئاب مرض في الدماغ وهذا هو علاجه»، قال طبيبي. ثمّ أخرج رسمًا للدماغ وحدّثني بشأنه.

أكّد لي أن سبب الاكتئاب يكمن بالفعل في رأسي - ولكن بطريقة مختلفة. ليس ما أعاني منه وهمًا أو خيالًا؛ بل حقيقة. إنه خلل في عمل الدماغ.

لم يكن طبيبي بحاجة إلى الإصرار من أجل إقناعي؛ كنت حاضرًا لتبنّي الفكرة من قبل دخولي إلى عيادته، حيث لم أمكث أكثر من عشر دقائق، لأخرج وبيدي وصفة لشراء دواء يدعى زيروكسات Seroxat (أو باكسيل Paxilكما هو معروف في الولايات المتحدة).

لم أنتبه إلى الأسئلة التي لم يطرحها عليّ طبيبي في تلك الزيارة سوى بعد مرور أعوام، وأثناء إعدادي لهذا الكتاب عندما لفت أحد الناس نظري إليها. ومن بين تلك الأسئلة مثلًا: هل هناك سبب لشعورك بهذه الاكتئاب؟ ماذا يحدث في حياتك؟ هل هناك شيء يزعجك أو يؤلمك وربّما نتمكّن معًا من تغييره؟ ولكنه حتى لو طرح عليّ مثل تلك الأسئلة، لا أظن أنّي كنت سأجيب عنها. أظن أني كنت سأجيبه بنظرة شاردة؛ أو سأقول إن حياتي تسير على ما يرام؛ وإني واجهت بلا شكّ جملةً من الصعوبات، ولكن ذلك لا يبرّر الحزن الذي كنت أعيشه - ليس *بذلك المقدار* على الأقل.

لم يسألني شيئًا على كل حال، ولم أتساءل أنا نفسي لماذا. وما فتئ الأطباء على مرور ثلاثة عشر عامًا، يكتبون لي الوصفة عينها من غير أن يطرح عليّ أحدهم أيّ سؤال. ولنقل من باب الافتراض أنهم سألوا، أتوقّع أني كنت سأشعر بالإهانة وأجيب: «عندما يكون المرء مبتلًى بدماغ عاجزٍ عن إنتاج المواد الكيميائية التي تعطي مشاعر السعادة، فما الجدوى من طرح الأسئلة؟ ألا ترى معي أن طرحك لهذه الأسئلة يؤذيني؟

هل تسأل مصابًا بفقدان الذاكرة لماذا لا يتذكّر أين وضع مفاتيحه؟ الأسئلة التي تطرحها تفتقر إلى مبرّر منطقي؛ ألم تتعلّم أفضل من هذا في معهد الطبّ الذي تخرّجت منه؟».

قال لي طبيبي في ذلك اليوم إني قد لا أشعر بفائدة الدواء قبل مرور أسبوعين على البدء في تناوله. ولكني، وبعد تناولي الحبّة الأولى في تلك الليلة، شعرت بموجة دفء تسري في عروقي - وحشرجة داخلية خفيفة كنت على يقين بأنها نتجت عن عمليّات عصبية كان يقوم بها دماغي ليعيد برمجة كلّ شيء كما ينبغي. تمدّدت على سريري مصغيًا إلى مزيج موسيقي مسجّل على شريط قديم، ومقتنعًا بأن نوبات البكاء قد غادرتني إلى أجلٍ بعيدٍ.

غادرت منزلي إلى الجامعة بعد أسابيع قليلة مزوّدًا بسلاحي الجديد وغير خائف. وهناك، تحوّلت إلى ما يشبه الواعظ الإنجيلي متكلّمًا على حسنات العقاقير المضادّة للكآبة. فكلّما وجدت زميلًا حزينًا، قدّمت له بعض الحبوب ليجرّبها، مع نصيحتي بزيارة الطبيب من أجل الحصول على المزيد. وبتّ أشعر بأني لست غير مكتئب وحسب، بل كنت أستمتع بحال أفضل بكثير - دعوتها «حالة عكس الاكتئاب». كنت أقول لنفسي إني نشيط وقوي بشكل غير عادي. شعرت ببعض التأثيرات الجانبية للدواء بلا شكّ - ليس أقلّها أني ازددت وزنًا بقدر كبير، وكنت أتعرّق أحيانًا من غير مبرّر. وإنما وجدت في ذلك ثمنًا زهيدًا مقابل توقّفي عن نشر الحزن على الناس من حولي. كان لسان حالي يقول: هيّا انظروا إليّ! بات بوسعي القيام بأي شيء على الاطلاق الآن.

وفي غضون بضعة أشهر بدأت تعاودني لحظات من الحزن المفاجئ وتجتاحني من حين إلى آخر. كانت تبدو غير قابلة للتفسير ومن غير مبرّر منطقي واضح. عدت بالتالي إلى زيارة طبيبي، واتفقنا على أني بتّ بحاجة إلى جرعة أعلى. وهكذا وبدلًا من الحبّة من عيار 20 ملغرامًا، بتّ أتناول أخرى من عيار 30 ملغرامًا يوميًا؛ وتغيّر لون الحبوب من الأبيض إلى الأزرق.

واستمرّت هذه الحال طيلة الأعوام الأخيرة من مراهقتي، وحتى بلوغي سنّ الثلاثين. كنت أمتدح ميزات هذه الأدوية؛ ثمّ تعود إليّ موجة الحزن من جديد؛ فيصف لي الطبيب جرعة أعلى منها. حتى تحوّلت جرعة الثلاثين ملغرامًا إلى أربعين؛ وجرعة الأربعين إلى خمسين ملغرامًا. إلى أن انتهى بي المطاف إلى تناول حبّتين زرقاوين كبيرتين يوميًا من عيار 60 ملغرامًا. وفي كلّ مرّة كنت أزداد وزنًا؛ وفي كلّ مرّة كنت أتعرّق أكثر من غير سبب واضح؛ وفي كلّ مرّة أفكّر أن كل ذلك كان ثمنًا مبرّرًا.

لم أفوّت فرصةً لم أشرح فيها أن الاكتئاب مرضٌ في الدماغ، وأن مجموعة العقاقير المسمّاة SSRs هي العلاج. وعندما أصبحت صحافيًا، كتبت مقالات مطوّلة في الصحف متفانيًا في شرح ذلك للناس. ووصفت موجات الحزن التي كانت تعاودني بأنها تطوّر صحي – وأقول: «من الواضح أنها تشير إلى انخفاض في مستوى بعض العناصر الكيميائية في دماغي؛ وحدوث ذلك خارج عن إرادتي وعن سيطرتي». ثمّ أشكر الله على وجود مثل هذه العقاقير القويّة بشكل ملحوظ والقادرة على صنع الفرق. أنظروا إليّ فأنا البرهان على ذلك. وعندما كان يساورني الشك من حين إلى آخر، كنت أسارع إلى طرده بابتلاع حبّة إضافيّة أو اثنتين في ذلك النهار.

هذه كانت قناعتي. وكانت في الواقع، كما أراها اليوم، مؤلفة من جزأين. يقوم الجزء الأول على سبب حدوث الاكتئاب: إنه خلل في عمل الدماغ يعود إلى نقص في مادّة سيروتونين، أو إلى علّة طارئة أخرى في الجهاز الذهني. أما الجزء الثاني فيتعلّق بمصدر الحلّ لمشكلة الاكتئاب: إنها العقاقير التي تصحّح الخلل الكيميائي القائم.

كنت متمسّكًا بهذه القناعة التي بدت منطقية بالنسبة إليَّ، وساعدتني في حياتي.

لم أكن قد سمعت باحتمال وجود سبب آخر لما كنت أشعر به سوى واحدٍ. لم أسمع به من طبيبي، بل قرأت عنه في الكتب، وعبر النقاشات المتلفزة. السبب في حدوث الاكتئاب والقلق النفسي يعود بحسب هذا الرأي إلى الجينات الوراثية. كنت أعلم أن أمي عانت من الاكتئاب والقلق النفسي الشديد قبل ولادتي (وبعدها)، وأن هذه المشكلة موجودة في عائلتنا منذ زمن أبعد من ذلك. ولكني وجدت أن السببَين متوازيَيْن فكلاهما يشيران إلى أمرٍ موجود منذ الولادة وفي صميم تكويني.

بدأت في إعداد هذا الكتاب منذ ثلاثة أعوام بسبب عدد من الألغاز أورثتني شعورًا بالحيرة – أمور غريبة لم أجد لها تفسيرًا على قاعدة قناعاتي التي طالما دعوت الناس إلى تبنّيها. أمور غريبة أردت أن أجد الإجابات عليها.

وإليك اللغز الأول: ذات يوم، وبعد مرور سنوات على بدء تناولي هذه الأدوية، كنت أجلس في عيادة معالجي النفسي متحدّثًا عن امتناني لوجود أدوية مضادّة للكآبة وعن تأثيرها الإيجابي على حياتي. «هذا غريب!»، أجابني، وأضاف: «لأنك في نظري ما زلت مكتئبًا في الحقيقة وإلى حدّ بعيد». شعرت بالارتباك. وسألت عمّا قصد في

كلامه، فأجاب: «إنك في حالة قلق عاطفي في معظم الأحيان، وحالتك لا تبدو مختلفة جدًّا عمّا وصفته لي قبل أن تبدأ بتناول الدواء».

ورحت أشرح له بأناة الأمر الذي لم يفهمه: سبب الاكتئاب هو الانخفاض في مستويات السيروتونين؛ وإني أتناول الأدوية التي ترفعها. وتساءلت في نفسي: أيّ نوع من التدريب الناقص يتلقّى هؤلاء المعالجون في المعاهد؟

ولم يتوقّف ذلك المعالج نفسه عن العودة بكياسة إلى طرح هذا الموضوع من مرّة إلى أخرى. كان يلفت نظري إلى أن اعتقادي بأن زيادة عيار الحبوب سيساعدني في حلّ المشكلة لم يكن صائبًا، لأني كنت مكتئبًا وقلقًا في معظم الأحيان. وكنت إذ ذاك أنقبض، وخليط من الغضب ومن شعور عنيد بالكبرياء يساورني.

مرّت أعوام قبل أن أفهم أخيرًا ما كان يريد قوله. كنت في بداية الثلاثينات عندما اختبرت ما يشبه ومضة من التجلّي المعرفي من جديد، ولكن الخبر هذه المرّة كان سلبيًّا عكس الذي اختبرته في المرّة الأولى على شواطئ برشلونة. اكتشفت فجأةً أني مهما ضاعفت عيار الحبوب التي كنت أتجرّعها، فلا بدّ لموجة الحزن من التغلّب عليها. قد أشعر بمساحة من الارتياح لفترة وجيزة ولكنها لا تلبث أن تتلاشى كفقاعة من الصابون، ويتسلّل إليّ ذلك الشعور القارص بالتعاسة من جديد. وتلك الأفكار القويّة المتجذّرة في ذهني ستعود لتعذّبني وتوسوس لي: لا جدوى من الحياة؛ كل ما تقوم به غير مجدٍ؛ كل ما تهتمّ به ليس سوى مضيعة للوقت؛ تردّدات ذهنية رتيبة مغلّفة بمشاعر القلق التي لا تنتهي.

وهكذا، فإن اللغز الأوّل الذي أردت فهمه هو التالي: كيف من المعقول أن أبقى مكتئبًا مع أني أتناول الأدوية المضادّة للكآبة؟ كنت أقوم بكل ما يُطلب مني بشكل دقيق وسويّ، ومع ذلك فأموري لم تزل غير سويّة. لماذا؟

أمر غريب كان يحدث لعائلتي طيلة العقود الأخيرة.

أذكر منذ كنت طفلًا رؤية زجاجات صغيرة ملأى بالحبوب حاضرة دائمًا على طاولة الطعام في المطبخ، ووريقات بيضاء تحمل كلمات غامضة عليها. سبق وذكرت في كتاباتي السابقة مشكلة الإدمان على العقاقير في عائلتي؛ وتكلّمت على تلك الذكريات من طفولتي عندما حاولت جاهدًا إيقاظ أحد أقاربي من النوم ولم أجد إلى ذلك سبيلًا. غير أن العقاقير التي كانت شائعة في زمن طفولتي لم تكن تلك الممنوعة، وإنما الأخرى التي كانت تعطى بموجب وصفة طبية: ومنها الجيل القديم من المهدّئات ومضادّات

الاكتئاب مثل «الفاليوم» Valium، وأشكال متنوّعة من المواد الكيميائية الأخرى التي ساعدتنا على تخطّي أيامنا.

ولكن لم يكن ذلك هو الأمر الغريب الذي حدث لنا.

الأمر الغريب هو أني، وفيما كنت طفلًا ومراهقًا، كانت عائلتي تتلقى ما تتمخّض عنه الثقافة الغربية. عندما كنت صبيًّا صغيرًا، كنت أمكث أحيانًا مع بعض رفاقي في بيوتهم، وغالبًا ما لفتني أن أحدًا من أهلهم لم يبتلع الحبوب مع طعام الفطور والغداء والعشاء. لا أحد منهم كان يبدو مخدّرًا، أو نشيطًا فوق العادة، أو يتناول الحبوب ليحارب الاكتئاب. ومن هنا تحقّقت أن وضع عائلتي لم يكن عاديًّا.

ثمّ لاحظت مع مرور الأعوام أن استخدام الحبوب كان يزداد بين الناس تدريجًا، وبناءً على نصائح الأطباء وتأييدهم ووصفاتهم. أما اليوم فبات منتشرًا في كل مكان. واحد من بين كل خمسة من البالغين في الولايات المتحدّة، يتناول نوعًا على الأقلّ من أنواع الحبوب المضادّة للاضطرابات النفسية. وواحدة تقريبًا من بين كل أربع نساء في المرحلة المتوسّطة من العمر في الولايات المتحدة تتناول حبوبًا مضادّة للكآبة في مرحلة معيّنة. وواحد من كل عشرة فتيان تقريبًا في المدارس الثانوية الأميركية يُعطى دواء منشّطٌ قويٌّ لمساعدته على التركيز؛ والإدمان على العقاقير الممنوعة وغير الممنوعة بات شديد الانتشار، إلى درجة أن متوسّط طول الأعمار بين الرجال من العرق الأبيض بات أكثر انخفاضًا من أي وقت مضى في زمن السلام كلّه في الولايات المتحدّة. ولقد اتّسعت دائرة انتشار هذا الواقع لتشمل عالم الغرب بشكلٍ عامٍّ. فمثلًا، وفيما أنت تقرأ هذه الكلمات فإن واحدًا من كل ثلاثة من الشعب الفرنسي يتناول دواءً له علاقة بالمؤثّرات النفسية، مثل مضادّات الاكتئاب؛ غير أن نسبة تعاطي هذه الأدوية تبقى الأعلى تقريبًا في المملكة المتحدة من بين كل بلدان أوروبا. ولا مناص لأحدٍ منها: عندما يقوم العلماء بفحص جودة المياه التي تصل إلى بيوت الناس في الغرب، فإنهم عادة ما يجدون فيها أثرًا من مضادّات الاكتئاب؛ وذلك لضخامة أعداد الذين يبتلعونها ثمّ يطرحونها مع البراز. وهي موجودة بكثرة إلى درجة أنه يصعب نزعها كليًّا من مياه الشرب. إننا في الواقع غارقون في بحر هذه العقاقير.

والأمر الذي بدا في لحظة معيّنة مفاجئًا بات يبدو طبيعيًّا. قبِلنا من غير نقاش حقيقة أن عددًا كبيرًا من الناس حولنا يشعرون بدرجات عالية من الإحباط تدفعهم إلى ابتلاع أدوية كيميائية قويّة يوميًّا ليتمكّنوا من المحافظة على تماسكهم.

أما اللغز الثاني الذي حيّرني فهو التالي: ما السبب وراء هذا التزايد الكبير في أعداد الناس الذين يشعرون كما يبدو بكآبة حادّة وبقلق نفسي شديد؟ ما الذي تغيّر؟

في الحادية والثلاثين من عمري، وجدت نفسي خاليًا من المواد الكيميائية لأوّل مرّة بعد بلوغي سنّ النضج. كنت قد تجاهلت على امتداد عقد كامل ملاحظات معالجي الهادئة بأني ما زلت أعاني من الاكتئاب على الرغم من العقاقير التي كنت أبتلعها. لم أصغِ إلى ملاحظاته تلك سوى بعد مروري بأزمة حياتية صعبة، عندما وجدت نفسي في حالةٍ من اليأس الشديد لم أتمكّن من التغلّب عليها، فقرّرت إذ ذاك إعادة النظر. علمت أن الطريق إلى الحلّ الذي سلكته لم يكن على الأرجح صالحًا. وعندما رميت محتوى آخر علبة من حبوب «باكسيل» في المرحاض، وجدت هذه الألغاز في انتظاري؛ وكأنها أطفال على رصيف محطّة القطار بانتظار من يلتفت إلى وجودهم ويهتمّ بهم. ما سبب استمرار معاناتي؟ وما سبب وجود هذا الكمّ من الناس الذين يعانون من الاكتئاب مثلي؟

وتنبّهت إلى ظلّ لغزٍ ثالثٍ كان يحوم فوق كلّ ذلك. هل من سبب محتمل لكآبتي مغاير لذلك «الخلل» الكيميائي في دماغي، وربّما يكون المسؤول الحقيقي عن حالة القلق النفسي والاكتئاب التي أعاني منها شخصيًّا، ويعاني منها كل هؤلاء الناس من حولي؟ إن كان الأمر كذلك - ما هو هذا السبب؟

ولكنّي آثرت إذ ذاك تأجيل التفكير في كل ذلك إلى وقتٍ آخر. عندما ترتاح ضمن قناعة معيّنة بالنسبة للألم الذي يضنيك، تتردّد إلى أقصى الحدود قبل أن تتجرّأ على زعزعتها. كان ذلك كما لو كنت قد وضعت لجامًا لألجم به كآبتي وأسيطر عليها. خفت من التلاعب بتلك القناعة التي عشت معها زمنًا طويلًا؛ خفت من الألم الذي ربّما يرتدّ إليّ مثل حيوان فكّ قيده، فيمزّقني.

سرت وفق نمط واحد على امتداد أعوام. كنت أبدأ في البحث بشأن تلك الألغاز - أقرأ المنشورات العلمية، وأتكلّم إلى بعض العلماء الذين وضعوها - ولكني سرعان ما أتراجع لأن آراءهم غالبًا ما كانت تُشعِرني بالضياع، وبدرجة من القلق النفسي أشدّ من التي كانت لديّ قبل بداية العلاج. وعوَضًا عن المتابعة، ركّزت اهتمامي على إعداد كتابي الآخر - *تعقّب مصدر الصراخ: اليوم الأول والأخير في الحرب على المخدّرات*
Chasing the Scream: The First and Last Days on the War on Drugs

قد يبدو غريبًا قولي إني أجد إجراء المقابلات مع القتلة المأجورين من أجل حماية عصابات تجارة المخدرات في مكسيكو، أسهل عليّ من البحث في الأسباب المؤدّية إلى الاكتئاب والقلق النفسي. اهتزاز ما كنت قد بنيته من قناعة بشأن مشاعري -ماذا كنت أحسّ، ولماذا كنت أحسّ به- كان أخطر بالنسبة لي من ذلك.

إلى أن وصلت أخيرًا إلى حدٍّ اكتشفت عنده عدم قدرتي على تجاهل هذا الأمر لوقتٍ أطول. ذهبت في رحلة عبر العالم وقطعت مسافة أربعين ألف ميلٍ، وقمت بمئتي مقابلة مع نخبة من العلماء الاجتماعيين الأهمّ في العالم، ومع أشخاص وصلوا إلى أشدّ حالات الاكتئاب والقلق النفسي الشديد، ومع آخرين تجاوزوها وتماثلوا للشفاء. وأوصلني البحث إلى أماكن ما تصوّرت الوصول إليها في البداية - قرية سكانها من مجتمع آميش[1] Amish في ولاية إنديانا الأميركية؛ أحد المشاريع السكنية التي شهدت موجة من العصيان في مدينة برلين؛ مدينة برازيلية كانت قد منعت الاعلانات في الشوارع[2]؛ مختبر في بالتيمور يعيد بأسلوبٍ غير متوقَّع المرضى إلى وسط التجربة المأساوية التي أصابتهم بالأذى المزمن. أجبرني ما تعلّمته في تلك الرحلة على إعادة النظر جذريًا حول قناعتي بشأن معاناتي الشخصية، وبشأن الاكتئاب الآخذة بالانتشار مثل النار في الهشيم عبر ثقافتنا.

أودّ الإشارة بدايةً إلى أمرين يتعلّقان بالمفردات التي سوف أستخدمها عبر الكتاب، وكلاهما كانا مصدر مفاجأة بالنسبة إليّ.

قال لي طبيبي إني أعاني من مشكلتين: الاكتئاب، والقلق النفسي الشديد. فاعتقدت بأنهما مشكلتان منفصلتان، وهكذا تمّ التطرّق إليهما على امتداد ثلاثة عشر عامًا من العلاج. غير أني لاحظت فيما كنت أقوم بأبحاثي أن كل الأسباب التي تؤدّي إلى ازدياد في الاكتئاب، تؤدّي إلى ازدياد في القلق النفسي، والعكس صحيح. إنهما يتحرّكان صعودًا ونزولًا معًا.

بدا لي الأمر غريبًا ولم أفهم حقيقته إلا عندما تعرّفت في كندا إلى أستاذ علم النفس روبرت كولنبرغ Robert Kohlenberg. كان هو أيضًا يخالهما مختلفين. ولكنه اكتشف

---

(1) طائفة مسيحية لها معتقدات خاصّة بها هاجرت من أوروبا لتستقر في الولايات المتّحدة وكندا في القرن الثامن عشر.

(2) إنها مدينة ساولو التي منعت الاعلانات في الشوارع في العام 2006.

مع تقدّم دراسته -التي كانت قد بدأت منذ عشرين عامًا- واستنادًا إلى البيّنات التي بين يديه، بأنّ الاختلاف بينهما يكاد لا يُذكر. ويقول إن المعاينات المتعلّقة بالاكتئاب والقلق النفسي، تُظهر على أرض الواقع أن الحالتين تتداخلان. قد يبدو أحد الوجهين واضحًا أكثر من الآخر أحيانًا - وقد تعيش نوبات رعب هذا الشهر، ونوبات بكاء في الشهر التالي. ولكن القول بأنهما أمران مختلفان، كما تختلف مثلًا حالة الالتهابات الرئوية عن حالة الساق المكسورة، فالحقائق لا تثبت ذلك. والحدود بينهما غير واضحة بحسب تأكيده. مكتبة

تقدّمت وجهة نظر روبرت على غيرها في ما يخصّ هذا الأمر في المناظرات العلمية. وفي السنوات الأخيرة الماضية، توقّفت هيئة المؤسسات الوطنية الصحية The National Institutes of Health -وهي المرجع الرئيسي لتمويل الأبحاث الطبية في الولايات المتحدة- عن تمويل الأبحاث حول مسألتي الاكتئاب والقلق النفسي من منطلق أنهما حالتان مَرَضيّتان مختلفتان. وشرح روبرت: «يريدون مقاربة أكثر واقعية، تتناسب مع حالة المرضى كما تظهر في الحقيقة في عيادة الطبيب».

وبدأت أنظر إلى الاكتئاب والقلق النفسي كأنهما أغنية واحدة تقدّمهما فرقتان موسيقيتان مختلفتان، كلٌّ منهما تقدّمها بأسلوبها الخاصّ. الاكتئاب هي الأغنية بأسلوب الفرقة العاطفية بتوزيع غامض منخفض الإيقاع؛ والقلق النفسي الشديد هي الأغنية بأسلوب الفرقة التي تعتمد الضرب على الآلات المعدنية التي تصدر ضجيجًا؛ غير أن موسيقى الأغنية، كما كُتبت على الورق، فواحدة. الأسلوبان توأمان ولكنهما غير متطابقَيْن.

وثاني الأمرَيْن المذكورَيْن أعلاه جاء من حقيقة اطّلعت عليها بينما كنت أبحث في الأسباب التسعة التي تولّد الاكتئاب والقلق النفسي الشديد. في كلّ مرّة بدأت الكتابة بشأن مسألة الاكتئاب في الماضي، كنت أؤكّد على أمرٍ محدّد بالقول: لست هنا بصدد الكلام على غياب السعادة. غياب السعادة والاكتئاب أمران مختلفان تمامًا، ما من شيء أكثر إثارة للغيظ بالنسبة إلى مصاب بالاكتئاب من أن تقول له: هيّا، ابتسم وروّح عن نفسك! أو أن تقترح عليه حلولًا بسيطة وسريعة، وكأنَّ ما يعاني منه مجرّد مشكلات عابرة حدثت معه في بحر ذلك الأسبوع. قد يبدو ذلك شبيهًا بمن يقول لشخص أصيب بكسور في ساقيه الاثنتين: روّح عن نفسك واذهب إلى حفلة راقصة.

ولكني وجدت إبّان دراستي للبيّنات الموثّقة أمورًا لم أتمكّن من تجاهلها.

القوى المسؤولة عن دفع البعض منّا إلى حالة الاكتئاب والقلق النفسي الشديد، هي ذاتها التي تجعل أعدادًا أكبر من الناس غير سعداء. اكتشفت أن هناك خطًّا متّصلًا بين غياب السعادة والاكتئاب. ومع ذلك فإنهما مختلفان جدًّا - بقدر اختلاف من يفقد إصبعًا في حادث سير عن الذي يفقد ذراعًا؛ وبقدر اختلاف من تعثّرت خطواته فوقع فيما كان يسير على الطريق، عن الذي وقع عن شيرٍ مرتفع. ولكن هناك ما هو مشترك ومتّصل بين الحالتين. الاكتئاب والقلق الشديد بحسب ما اكتشفته لاحقًا ليسا سوى الأطراف الأشد حدّة في الرمح الذي ينغرس في صدر كل أبناء ثقافتنا تقريبًا. ولهذا فإن غير المصابين والاكتئاب أو بالقلق النفسي الشديد من القراء سيتماهون مع نواح كثيرة ممّا سأتطرّق إليه في هذا الكتاب.

وفيما تقرأون هذا الكتاب أرجو منكم الاطلاع على ملحق الملاحظات في نهاية الكتاب، وأرجو أن تضعوا ما تقرأونه في إطار الاستفهام والشك الذي وضعته في إطاره. حاولوا زعزعة البراهين المدرّجة واكتشفوا إذا ما كانت قابلة للانهيار. إن الثمن الذي ندفعه نتيجة الخطأ في صحّتها باهظ للغاية. والسبب وراء ما أقوله هو أني اكتشفت مؤخّرًا حقيقة كانت أبعد ما كان يمكنني أن أصدّقه في السابق.

منذ زمن طويل، يجري دفعنا بأسلوب منهجي إلى الأخذ بمعلومات غير دقيقة حول حقيقة الاكتئاب والقلق النفسي الشديد.

كانت لي في حياتي قناعتان مختلفتان بشأن حقيقة الاكتئاب. صدّقت في أعوامي الثمانية عشر الأولى بأن الاكتئاب ليست سوى نتيجة أوهام في رأسي - ما يعني أنها ليست حقيقية بل مشاعر خيالية ومزيّفة تنتج عن التساهل مع الذات والخجل والضعف. أما في أعوامي الثلاثة عشر التالية، فقد آمنت أن سبب الاكتئاب هو أيضًا في رأسي، ولكن بطريقة مختلفة هذه المرّة - إنها نتيجة خلل في وظائف دماغي.

غير أني اكتشفت لاحقًا أن القناعتين بعيدتان عن الصحّة. السبب الأوّلي لتولّد حالة الاكتئاب والقلق النفسي ليس في رؤوسنا. اكتشفت أن السبب بمعظمه يكمن في العالم وفي طريقة عيشنا وسطه. علمت أن هناك تسعة أسباب تؤدّي إلى تولّد الاكتئاب والقلق النفسي (مع أن أحدًا لم يجمعها في هذا الإطار من قبل)، وأن معظمها يظهر وينمو حولنا من كل حدب وصوب، ويتسبّب في الإساءة إلى مشاعرنا جذريًّا.

لم يكن ركوب هذه الرحلة سهلًا بالنسبة إليّ. وكما سترون، كنت متمسّكًا بقناعتي القائلة بأن كآبتي نتجت عن خلل في عمل دماغي. دافعت بشراسة عن هذه القناعة، وكنت أصرّ طيلة أعوامٍ على رفض البيّنات والبراهين التي كانت تقدّم إليّ. لم أتوصّل إلى طريقتي الجديدة في التفكير بسهولة ومتعة، بل عبر صراع طويل.

ولكننا لو تابعنا بتلك القناعات الخاطئة التي ما فتئنا نتشبّث بها منذ زمن طويل، سنبقى سجناء في أقفاص تلك الحالات المرضية التي ستستمر في الإطباق علينا. أعلم أن قرار الغوص في دراسة أسباب الاكتئاب والقلق النفسي الشديد قد يكون مخيفًا بادئ ذي بدء، أو مثبّطًا للعزائم، وذلك جرّاء تجذّرها العميق في ثقافتنا. كدت أضعف وأتراجع في البداية ولكنّي، ما إن تقدّمت في مسار البحث حتى اكتشفت ما كان في انتظاري وخافيًا عن أبصاري: إنها الحلول الحقيقية.

وعندما تبيّن لي أخيرًا ما الذي كان يحدث لي -ولأعداد كبيرة من أمثالي- علمت أن هناك مضادّات حقيقية للكآبة في انتظارنا. إنها لا تشبه المضادّات الكيميائية التي تأكّدت فائدتها الضئيلة لمعظمنا؛ وهي ليست شيئًا يمكنك شراؤه أو ابتلاعه. ولعلّها بداية طريق الخلاص من آلامنا.



الجزء الأول

التصدّع في السرديّة القديمة

الفصل الأوّل

العصا السحرية

سيطرت الحيرة على الدكتور جون هايغارت John Haygart، منذ أن عرف بما كان يجري في كل أرجاء مدينة باث Bath الإنكليزية - وفي أماكن متفرّقة وعديدة من العالم الغربي. ما يجري كان عجيبًا بالفعل. سمع الدكتور بأن عددًا من المرضى الذين كانوا قد أمضوا سنوات طويلة أسرى الآلام التي أبقتهم طريحي الفراش، غادروا أسرّتهم واستطاعوا السير على أقدامهم من جديد. لا فرق إن كان المريض مقعَدًا نتيجة الروماتيزم، أو بسبب الأذى الذي لحق به جرّاء عمل جسدي قاس؛ فإن الكلمة التي انتشرت بين الناس كانت تقول باختصار إن هناك أملًا جديدًا في النهوض؛ وإن أحدًا لم يرَ شيئًا مماثلًا من قبل.

علم جون أن رجلًا أميركيًا يدعى إليشا بيركينز Elisha Perkins من منطقة كونتيكت Connecticut أسّس شركة كانت قد أعلنت منذ بضعة أعوام عن اكتشاف الحلّ الشافي لكافّة أنواع الألم - وأن هناك طريقة واحدة للاستفادة منه: الاختراع هو عصًا معدنية غليظة سجّلت الشركة براءة اختراعها وأطلقت عليها اسم «تراكتور» tractor. قالت الشركة إن لهذا الاختراع ميزات عدّة، ولكنها تعتذر عن عدم تزويد السائل بمزيد من الشرح، لأن ذلك قد يتيح للشركات المنافسة نسخ الفكرة وكسب الأرباح. ولكن إذا كان السائل بحاجة للمساعدة فيمكن لأحد الأشخاص الذين تدرّبوا على استخدام العصا، زيارته في المنزل أو في المستشفى. ويشرح ممثّل الشركة بجدّية كبيرة أن عمل العصا يشبه إلى حدّ كبير عمل الساري الذي يجذب الصاعقة، فإنه يجذب الألم إلى خارج الجسم. إنهم يمرّون بالعصا حول الجسم من غير أن تلامسه.

قد ينتاب المريض إحساس بالحرارة، وربّما حتى شعور بالاحتراق بحسب ما يقولون، وهكذا يجري بحركة مستمرّة سحب الألم إلى خارج الجسم. ثمّ يتوجّه المعالج إلى المريض مؤكدًا: «لا بدّ أنك شعرت بذلك».

وما إن تنتهي العملية، حتى يبدو تأثيرها الإيجابي. كثيرون ممّن كانوا يتألّمون

تخلّصوا من آلامهم وغادروا الفراش؛ وتراجعت معاناتهم بالفعل. وعدد كبير من الحالات التي كانت تعتبر يائسة، كسرت قيد اليأس في البداية.

ولكن ما لم يتمكّن الدكتور جون هايغارت من فهمه هو كيفية حدوث ذلك. كل ما كان قد تلقّاه من علوم في الطبّ، يقول إن الادعاء بأن الألم هو طاقة منفصلة عن الجسم ويمكن طردها إلى خارجه ليس سوى هراء. ولكن المرضى أنفسهم يؤكّدون صحّة ذلك. ويبدو أن لا أحد يشكّك بعد الآن في فعالية العصا المذكورة سوى المجنون.

من هنا قرّر جون القيام باختبار في المستشفى العامّة في باث. وأخذ عصا خشبية عاديّة وخبّأها داخل غلاف معدنيّ قديم. وبهذا صنع *تراكتور* مزيّف لا يتحلّى بالميزات السرّية لذلك الأصلي. ثمّ قصد المرضى الخمسة الذين يعتني بهم في المستشفى والذين أقعدتهم آلامهم المزمنة بما فيها آلام الروماتيزم عن الحركة. وقال لهم إنه حصل أخيرًا على *التراكتور* الشهير الذي سيساعدهم. وهكذا وبحضور خمسة من الأطباء المعروفين كشهود، أجرى د. هايغارت اختباره في السابع من يناير 1799 باستخدام تلك العصا. وبحسب ما كتب لاحقًا: من بين المرضى الخمسة، آمن أربعة كليًا بفعالية العصا؛ وتخلّص ثلاثة بدرجة ملحوظة من آلامهم بفضل *التراكتور* المزيّف. وعلى سبيل المثل، فإن أحدهم، وكانت ركبته تسبّب له آلامًا مبرحة وتمنعه من المشي، قام ومشى بسهولة، وشارك الأطباء شدّة فرحه.

ثمّ كتب جون إلى صديقه، وهو طبيب معروف يعيش في مدينة بريستول، وطلب منه إجراء الاختبار عينه. وأجابه صديقه بعد فترة زمنية وجيزة بأنه أجرى الاختبار، وأذهله نجاح عصاه السحرية المزيّفة –وهي أيضًا مجرّد عصا عادية في غلاف معدني– ونتائجها الملفتة. وذكر، على سبيل المثال، أن أحد مرضاه، روبرت توماس، وهو في الثالثة والأربعين، كان يعاني من الروماتيزم في كتفه، ومنعته آلامه المزمنة من رفع يده عن ركبتيه منذ أعوام – وكأن يده كانت مثبتة بمسمار فوق ركبته. ولكنه، وبعد استخدام العصا حول جسمه لأربع دقائق، رفع يده عن ركبته بضعة سنتيمترات. واستمرّت معالجته بالطريقة عينها في الأيام التالية، وإذا به يصبح قادرًا على رفع يده تدريجًا إلى ارتفاع صدره في غضون ثمانية أيام.

وتكرّر الأمر مع مريضٍ تلوَ الآخر حتى انبرى الأطباء إلى التساؤل: تُرى هل هناك صفة مميّزة للعصا لا يعرفونها؟ وحاولوا إجراء بعض التغييرات على العصا مستخدمين عظمة ملفوفة بغطاء معدني؛ وكانت النتيجة إيجابية بالدرجة عينها. وحاولوا لفّ غليون

قديم بغلاف معدني، وكان فعّالًا أيضًا. شعر الأطباء بالإحراج أمام هذه الظاهرة الغريبة والمضحكة إلى حدّ كبير. ولكن المرضى نظروا إليهم بامتنان ودعوا إلى الله لكي يبارك جهودهم.

ولكن، ولأمر غير معروف، لوحظ أن التقدّم الذي أحرزه بعض المرضى لم يدُم طويلًا. فبعد حدوث المعجزة في المرّة الأولى، كانوا يعودون إلى عجزهم السابق.

تُرى، كيف يمكن تفسير ما يجري؟

عندما باشرت بإعداد هذا الكتاب، أمضيت ساعات طويلة في مطالعة الأطروحات والنقاشات التي تتناول موضوع مضادّات الاكتئاب، والتي تحتلّ صفحات المجلّات الطبّية منذ أكثر من عقدين حتى الساعة. وكان يفاجئني أن أحدًا من الباحثين بمن فيهم العلماء الذين يؤيّدون بقوّة استخدام تلك العقاقير لا يعلم حقيقة تأثيرها علينا، أو لماذا تؤثّر بهذه الطريقة أو تلك. لم يزل النقاش محتدمًا بين العلماء ولا إجماع على رأي موحّد. ولكني لاحظت أن بين العلماء المشاركين اسمًا كان يرِد أكثر من غيره بحسب تقديري، وعندما قرأت حول اكتشافاته في منشوراته العلمية وفي كتابه *The Emperors New Drugs* (أدوية الامبراطور الجديدة) كان لي ردّان.

كان ردّ فعلي الأول هازئًا؛ وجدت ادعاءاته غير مفهومة، ومناقضة من نواحٍ عدّة لما عرفته في تجربتي الشخصية المباشرة. غير أن سخريتي تحوّلت في المرحلة التالية إلى غضب. بدا لي هذا العالِم كأنه يحطّم الأعمدة التي بنيت عليها قناعتي الثابتة بشأن الاكتئاب التي أعاني منها. كان يهدّد صحّة ما كنت أعرفه عن نفسي. اسمه البروفيسور آيرفينغ كيرش Irving Kirsch. وعندما ذهبت لمقابلته في ولاية ماساتشوستس Massachussetts، كان قد أصبح مديرًا تنفيذيًّا لبرنامجٍ رائدٍ في كليّة الطبّ في جامعة هارفرد Harvard School of Medicine.

في تسعينيات القرن الماضي، كان آيرفينغ كيرش يجلس في عيادته المحاطة بالكتب ويوصي مرضاه بوجوب تناول مضادّات الاكتئاب. رجل طويل القامة ورماديّ الشعر وذو صوت لطيف، وأتصوّر مدى ارتياح مرضاه آنذاك لسماع ذلك. كان يلاحظ أحيانًا فائدة تلك العقاقير وأحيانًا العكس، ولكنه يفسّر سرّ نجاحها بما لا يحتمل الشك بقوله إن سبب الاكتئاب يعود إلى انخفاض مستوى السيروتونين، ومهمّة هذه الأدوية تعزيز

وجود هذه المادّة في الدماغ. وهكذا ألّف عددًا من الكتب ليتكلّم على هذه الأدوية من حيث إنها علاج جيّد وفعّال، ويجب أن تتزامن مع علاج آخر يُعنى بالمشكلات النفسية التي قد يعاني منها المريض. آمن آيرفينغ بالكمّ الهائل من منشورات البحث العلمي، وكان يلمس النتائج الإيجابية لتلك الأدوية بنفسه عندما يعود مرضاه إلى زيارته ثانيةً وبدا عليهم التحسّن.

ولكن آيرفينغ كان رائدًا على مستوى العالم في حقل علمي كان قد بدأ في الماضي في مدينة باث عندما استخدم د. جون هايغارث لأول مرّة تلك العصا السحريَّة المزيَّفة. كان الطبيب الانكليزي في ذلك الوقت قد لاحظ أنك عندما تعطي المريض علاجًا طبيًّا، فإنك في الحقيقة تعطيه شيئين:تعطيه الدواء الذي عادةً ما يكون له تأثيرٌ كيميائيٌّ على جسمه بطريقة أو بأخرى. كما وإنك تعطيه القناعة بالفائدة التي سيجنيها من تناول ذلك الدواء.

والملفت في الأمر بحسب قول هايغارت، إن القناعة التي تعطيها إلى المريض تكون غالبًا بقدر أهميّة الدواء بالضبط. كيف نعلم ذلك؟ لأنك لو استطعت إقناع المريض بفكرة معيّنة ولا شيء غير ذلك -لنقل مثلًا إنك نجحت في إقناعه بأن عظمة وُضعت داخل غلاف معدني على شكل عصًا سوف تشفي آلامه- فإن ذلك سيتحقّق في عدد كبير جدًّا من الحالات.

وبات هذا النوع من العلاج يعرف باسم الدواء الوهمي أو مفعول بلاسيبو placebo effect. وتنامت البراهين على فعاليته بشكل مضطرد في القرنين الماضيين. وقدّم علماء مثل آيرفينغ كيرش بيّنات واضحة على تأثيرها المدهش. لا يغيّر العلاج الوهمي في أحاسيسنا فحسب، بل يؤدي إلى تغيير فعلي في أجسادنا. يمكن للعلاج الوهمي مثلًا أن يساعد مريضًا يعاني من التهاب في فكّه لكي يتخلّص من الالتهاب. ويمكن للعلاج الوهمي أن يشفي قرحة في المعدة. ويمكنه التخفيف ولو قليلًا من حدّة معظم المشكلات الصحّية. إن توقّعت منها أن تكون فاعلة، فستكون فاعلة في معظم الأحيان.

تردّد العلماء أمام مفعول العلاج الوهمي طيلة سنوات وحاروا في تفسيره. وإليكم هذه القصة: عندما واجهت قوى الحلفاء النازيين وصدّتهم في الحرب العالمية الثانية، تسبّبت المعارك في وقوع عدد كبير من الجرحى إلى درجة أن الفِرَقَ الطبيّة لم تجد لديها ما يكفي من الدواء المخدّر المصنَّع من مادّة الأفيون لإجراء العمليات الجراحية. وهكذا فإن طبيب التخدير الأميركي هنري بيشر Henri Beecher -كان موقعه عند

الخطوط الأمامية- وجد نفسه قلقًا بشأن مخاطر إجراء الجراحة من غير مخدّر؛ فقد يتوقّف عمل القلب من شدّة الألم. وأمام عدم وجود حلّ آخر، قرّر القيام بتجربة، إذ قال للجرحى بأنهم سيتلقّون مخدّرًا من نوع المورفين؛ غير أن السائل الذي انساب إلى داخل شرايين هؤلاء من أكياس المصل لم يكن سوى ماء مالحة خالية من أيّ مادّة مخدّرة. وكان ردّ فعل المرضى كما لو كانوا قد تلقّوا المورفين بالفعل. لم يصدر عنهم أي صراخ أو ولولة ولم تبدُ عليهم عوارض الصدمة من شدّة الألم. وهكذا نجحت التجربة.

تمكّن آيرفينغ في منتصف التسعينيّات من فهم هذا العلم أكثر من أيّ عالِم آخر على قيد الحياة؛ ثمّ أصبح الاسم الرائد في البرنامج الذي يهتمّ بهذا الموضوع في جامعة هارفرد. ولكنه كان متيقّنًا من فعالية الأدوية الجديدة المضادّة للكآبة، ومن أنها أكثر فائدة من العلاج الوهمي - وأن لها فعالية كيميائية حقيقية. وكانت قناعة آيرفينغ مبنية على السبب البسيط التالي: من أجل أن تتمكّن أيّ جهة متخصّصة من بيع دواء من إنتاجها إلى الناس، يترتّب عليها الالتزام بشروط دقيقة، ومنها أنه يجب أن يجري اختبار الدواء على مجموعتين من الناس؛ يعطى لإحداها الدواء الحقيقي، ويعطى للأخرى دواء وهميٌّ مثل حبّة من السكّر تشبه حبّة الدواء (أو شكلًا آخر من الدواء الوهمي). ثمّ يقارن العلماء المجموعتين. ولا يمكن للجهة التي تسعى لبيع الدواء للناس أن تفعل ذلك سوى إذا برهن هذا الدواء على فعالية تتخطّى بفارق كبير فعالية الدواء الوهمي.

ثمّ إن أحد التلامذة المتخرّجين -شاب يدعى غاي سابيرشتاين Guy Sapirstein- تقدّم من آيرفينغ باقتراح أثار اهتمامه من غير أن يولّد لديه حماسة عارمة. شرح غاي لأستاذه بأن فضوله يدفعه إلى اختبار الموضوع التالي: في كل مرّة يتناول المريض الدواء، يكون هناك جزء من المفعول الوهمي مضافًا إلى مفعول الدواء الكيميائي. ولكن بأي درجة؟ من المتفق عليه عمومًا أن درجة المفعول الوهمي تكون منخفضة عندما يكون الدواء الكيميائي قويًّا. وفكّر غاي بأن الأدوية المضادّة للكآبة ستكون الحقل الأفضل من أجل معرفة درجة ذلك المفعول الوهمي الضئيل الذي يعود إلى مجرّد إيمان المريض بالدواء. كان آيرفينغ متيقّنًا، وكذلك غاي، بأن الاختبار سيوضح بشكل لا يقبل الجدل بأن العنصر الكيميائي في مضادّات الاكتئاب سيكون له الفعل الأكبر كلّيًا في علاج المريض. ولكنهما اتخذا القرار بخوض الاختبار لأنه تبيّن أن درجة المفعول الوهمي الضئيل يثير فضول كليهما الفكري.

وباشرا باعتماد خطّة بسيطة إلى حدّ كبير. هناك طريقة سهلة من أجل تمييز مفعول العنصر الكيميائي في عملية تناول الدواء عن مفعول العنصر الوهمي. وكان على الباحثين اعتماد نوع معيّن من الدراسة العلمية؛ وهو أنهما قسّما المشاركين في الاختبار إلى ثلاث مجموعات. إن كنت في المجموعة الأولى، يُقال لك إنه جرى إعطاؤك مضادًّا للكآبة، فيما تكون قد أعطيت دواءً وهميًّا (حبّة من السكر على شكل حبّة دواء) تساوي بفعاليتها عصا جون هايغارت السحرية. ولو كنت في المجموعة الثانية، يقال لك إنه جرى إعطاؤك مضادًّا للكآبة، وتكون قد أعطيت ذلك بالفعل. أما لو كنت في المجموعة الثالثة، فإنك لا تُعطى شيئًا؛ لا مضادًّا للكآبة، ولا دواءً وهميًّا؛ بل تحظى بالمتابعة الطبية خلال مدّة معيّنة.

ويشدّد آيرفينغ على ضرورة وجود المجموعة الثالثة – على الرغم من غيابها عن معظم الدراسات. ويشرح بالقول إنك لو كنت على سبيل المثال في صدد اختبار دواء جديد للرّشح؛ وتعطي لمجموعة من المشاركين دواءً حقيقيًا، وتعطي للمجموعة الأخرى دواءً وهميًّا. ثمّ تجد بعد حين أن كل المشاركين قد تماثلوا للشفاء. سترى أن نسبة النجاح عالية. ثمّ تتذكّر أن كثيرين من الناس يُشفون من الرشح عادةً في غضون أيام قليلة ومن غير دواء. إن لم تأخذ هذه الحقيقة في الاعتبار فسوف يتكوّن لديك انطباعٌ مضلّلٌ بشأن درجة الفعالية المنسوبة إلى دواء معيّن لعلاج الرشح. سوف يبدو لك وكأن الدواء كان العنصر الفاعل في شفاء هؤلاء، فيما كانوا في الحقيقة يتماثلون للشفاء تلقائيًّا وبصورة طبيعية.

وهكذا بدأ آيرفينغ وغاي مقارنة نتائج المجموعات الثلاث في كل الدراسات التي نُشرت وتنشر حول فعالية مضادّات الاكتئاب. ولكي تعرف الفعالية الكيميائية لدواء معيّن، تقوم أوّلًا بحذف عدد المشاركين الذين كانوا سيشهدون تحسّنًا في جميع الأحوال. ثمّ تحذف عدد المشاركين الذي أحرزوا تحسّنًا نتيجة إعطائهم دواءً وهميًّا. أما العدد الباقي فهو الذي يعبّر عن فعالية الدواء الحقيقيّة.

وعندما احتسبوا الأرقام من كل الدراسات االعلمية المنشورة حول مضادّات الاكتئاب، كانت النتيجة صاعقة بالنسبة إليهم.

أوضحت الأرقام أن 25٪ من الذين تماثلوا للشفاء كان شفاؤهم طبيعيًّا. و50٪ شفاؤهم نتيجة القناعة التي تولّدت لديهم، و25٪ منهم فقط كان شفاؤهم بفضل فعالية الدواء الكيميائي. «نزلت عليّ تلك النتائج نزول الصاعقة!». قال لي آيرفينغ

عندما تقابلنا في بيته في كمبريدج، ماساتشوستس. وتوقّع الاثنان أن خطأ وقع سهوًا في حساب النتائج. «لا بدّ من وجود خطأ في قاعدة المعلومات»، قال آيرفينغ. ودقّق الاثنان في المعلومات والأرقام مرارًا وتكرارًا، وطيلة أشهر. «سئمت من النظر إلى تلك البيانات الرقمية والمعلومات، ومن دراستها وتحليلها بكل الأساليب الممكنة»، قال لي، وكانا متيقّنَيْن من وجود خطأ في مكان ما، ولكنهما لم يجدا أيّ خطأ. ثم قاما بنشر تلك النتائج بانتظار آراء غيرهما من العلماء بشأنها.

ونتيجة لذلك، تلقّى آيرفينغ في ذات يوم رسالة إلكترونية تشير إلى أن الذي فعله لم يكن سوى المدخل الأولي إلى الفضيحة الكبرى. وأعتقد بأن تلك كانت اللحظة الحاسمة التي تحوّل بعدها آيرفينغ إلى محقّق أشبه بشرلوك هولمز في البحث عن حقيقة العقاقير المضادّة للكآبة.

كاتب تلك الرسالة الالكترونية كان العالم توماس ج. مورThomas J. Moore الذي فوجئ بالمعلومات التي نشرها آيرفينغ، وأكّد على وجود طريقة للتقدّم في هذا التحقيق من أجل الوصول إلى حقيقة الأمور التي كانت تحدث بالفعل.

وقال مور في رسالته إنَّ كل الدراسات العلمية المنشورة التي راجعها آيرفينغ تتضمّن خدعةً. معظم تلك الأبحاث تنفّذها الشركات الكبرى المصنّعة للأدوية، من أجل تسويق وبيع الأدوية التي تدرّ عليها أرباحًا طائلة. ولهذا فإن معظم تلك الأبحاث تجري في السرّ، ولا يتم نشر سوى النتائج المناسبة لتسويق أدويتها وإلى جعل الأدوية المنافسة تبدو غير مجدية. يفعلون ذلك للأسباب عينها التي تمنع شركة الدجاج كنتاكي فرايد تشيكنKFC من تسريب أي معلومة تقول إن الدجاج المقلي مضرّ بالصحة.

وهذا يُدعى «النشر الانحيازي». فمن مجموع الأبحاث التي تقوم بها شركات الأدوية، يبقى 40٪ منها بعيدًا عن أنظار الناس، وقسم كبير من المتبقي لا يُنشر بالكامل، ويبقى منه قصاصات مرمية على أرضيات غرف التفصيل.

وهكذا، نقلت رسالة توماس مور إلى آيرفينغ التالي: «لم ترَ حتى الآن سوى أجزاء من الأبحاث العلمية التي أذنت لنا شركات الأدوية بمطالعتها». ولكن أكّد المرسل إلى آيرفينغ أن من الممكن تخطّي هذه الحدود. وشرح له أن هناك طريقة فعلية يمكن من خلالها الاطّلاع على كل ما تخبئه شركات الأدوية عن أنظارنا. وهي كالتالي: إن كنت تريد إخراج دواء إلى السوق في الولايات المتحدة، عليك تقديم طلب بذلك إلى إدارة

الدواء والغذاء (FDA)، وهي الجهة الرسمية الناظمة لأمور الدواء. وأحد الشروط المطلوبة في تقديم الطلب هو أن تقدّم مجموع الاختبارات العلمية التي قمت بها على جودة الدواء كاملةً، بغضّ النظر إذا كانت نتائجها تتوافق مع هامش الربح الذي تتوخّاه الشركة أم لا. وذاك يشبه بحسب توماس مور من يلتقط لنفسه صورًا ذاتية «سيلفي» لينشرها على مواقع التواصل الاجتماعي، فإنه قد يقوم بعشرين لقطة، ثم يحذف منها تلك التي تظهر ارتخاء ذقنه، أو انعكاس الضوء في عينيه، ولا ينشر منها سوى التي تُظهره أكثر شبابًا وجاذبية، أو (الأقلّ بشاعةً في حالتي أنا) قال توماس. ولكن يترتّب على شركات الأدوية -بحكم القانون- أن ترسل إلى الجهة الناظمة المذكورة ما يعادل كل اللقطات، حتى تلك التي تجعلهم يبدون أكثر سمنةً.

أما لو تقدّمت بطلبٍ بهذا الشأن، يتابع توماس، عبر قانون «حريّة الوصول إلى المعلومات»، فستتمكّنُ حينئذ من الاطلاع على كل الأمور. وستتمكّن بالتالي من معرفة الحقيقة كاملةً.

أيقظت الرسالة فضول آيرفينغ بدرجة عالية، فقدّم مع توماس مور طلبًا رسميًا بالوصول إلى معلومات بشأن كافة الاختبارات العلمية التي جرت على مضادّات الاكتئاب الستة الأكثر شهرة، وهي: بروزاك Prozac، باكسيل Paxil (وهو الدواء الذي كنت أتناوله)، زولوفت Zoloft، إيفكسور Effexor، ديورونين Duronin، وسيليكسا Celexa. وبعد مرور بضعة أشهر، استلم العالمان المعلومات كاملةً، وبدأ آيرفينغ بتفحّصها بمجهره العلمي الذي يحاكي من حيث الدّقّة مجهر شرلوك هولمز.

لاحظ على الفور أن شركات الدواء تعتمد منذ سنوات طويلة أسلوب النشر الانتقائي لنتائج الاختبارات التي تقوم بها، وبدرجة فاقت كل توقّعاته. وعلى سبيل المثال، ففي التجارب التي أجريت على دواء بروزاك، أعطي الدواء إلى 245 مريضًا، ولكن الشركة لم تنشر سوى نتائج 27 منهم. وهؤلاء الأشخاص السبعة والعشرون هم الذين بدا الدواء مفيدًا لهم.

عرف آيرفينغ وغاي أنه بوجود تلك الأرقام الحقيقية سيتمكّنان من قياس التقدّم الذي يحرزه المرضى الذين يتناولون مضادّات الاكتئاب على الذين يتناولون الدواء الوهمي. ويقيس العلماء عمق الاكتئاب التي يعاني منها المرضى بمقياس هاملتون الذي ابتكره عالم يدعى ماكس هاملتون في العام 1559. ويتدرّج مقياس هاملتون من الصفر (عندما تقفز فرحًا) إلى 51 (عندما تقفز أمام القطار). ومن أجل إعطائك فكرةً

عن الوحدة المستخدمة في هذا القياس، أقول إنك تحقّق ست نقاط إيجابية بمقياس هاملتون عندما تتحسّن أنماط نومك.

اكتشف آيرفينغ أنه استنادًا إلى المعلومات الحقيقية التي لم تمرّ على مصفاة النشر الانتقائية، تحقّق مضادّات الاكتئاب تقدّمًا لدى المرضى على مقياس هاملتون - يشعر المرضى بتحسّن يساوي 1,8 من النقطة.

قطّب آيرفينغ حاجبيه. ذلك أنّ التقدّم هو أقلّ من ثلث التقدّم الذي يمكن تحقيقه نتيجة تحسين أنماط النوم. إنها نتيجة مفاجئة بالفعل، وهي تعني أن فعالية تلك الأدوية تكاد لا تُذكر بالنسبة إلى متوسّط عدد المرضى - ولعل هؤلاء المرضى أشبه بمرضى الدكتور جون هايغارت في باث؛ حيث إن قناعتهم بجدوى العلاج جعلتهم يتحسّنون لمدّة قصيرة، قبل أن يعودوا إلى حالتهم السابقة عندما تؤكّد أسباب المرض على استمرار وجودها.

وكشفت تلك المعلومات على حقيقة أخرى، وهي أن الأعراض الجانبية للأدوية كانت حقيقية. فهي تجعل عددًا كبيرًا من بين المرضى يزداد وزنًا، أو يخسر من قدرته الجنسية، أو يتعرّق كثيرًا. إنها عقاقير حقيقية وذات مفعول حقيقي. ولكن أين هي من المفعول المنتظر منها على حالات الاكتئاب والقلق النفسي؟ الواقع يظهر أنها ليست الحلّ بالنسبة لغالبية المرضى.

لم يكن آيرفينغ راغبًا في أن تصل نتائج بحثه إلى هذا الاكتشاف -فإنها تتعارض مع ما سبق ونشره هو نفسه- ولكنه قال لي: «إني فخور بأمرٍ واحدٍ، وهو أني اطّلعت على المعلومات، وسمحت بتغيير موقفي عندما وجدت أن الحقيقة التي كشفت عنها المعلومات تتعارض مع ما كنت أعتقد وأتوقّع. فهو لطالما نصح مرضاه بتلك الأدوية عندما كان يعتمد كليًا على الدراسات الانتقائية لشركات الأدوية بشأنها، أما الآن وقد انكشفت أمامه الحقائق العلمية، أدرك أنه لن يتمكّن من المتابعة في عمله بالطريقة عينها.

عندما نشر آيرفينغ هذه الأرقام في إحدى المجلّات العلمية، توقّع مقاومة دفاعية من جانب العلماء الذين كانوا مصدر تلك المعلومات غير الدقيقة. ولكنه، وعلى عكس ذلك، وجد بعد بضعة أشهر أن ردّ فعل هؤلاء اقتصر على التعبير عن شعور بالارتياح لأن اكتشاف آيرفينغ خفّف من ثقل الخجل الذي كانوا يخبئونه في سرّهم. وكتبت

مجموعة من هؤلاء الباحثين اعترافًا بأن الفعالية الضئيلة لتلك الأدوية في معالجة الاكتئاب والقلق النفسي كانت في الواقع أحد الأسرار المؤذية التي احتفظوا بها طيلة سنوات. ظنّ آيرفينغ قبل أن ينشر اكتشافه أنه مقبل على نشر معلومات جديدة سوف تُحدِث استهجانًا وصدمة، ليكتشف لاحقًا أنه لم يضع يده سوى على معلومات كان كثيرون من العاملين في الحقل يتكتّمون عليها منذ زمن طويل.

وفي ذات يوم بعد أن حصلت منشورات آيرفينغ وغاي على قسط كبير من التغطية الإعلامية، التقى غاي في حفلة عائلية بإحدى قريباته، التي اقتربت منه لتقول إنها تتناول مضادّات الاكتئاب منذ سنوات عدّة. ثمّ انهمرت دموعها شاكيةً بأن الدراسات التي يشارك في نشرها توحي بأن كل ما كانت تختبره تحت تأثير مضادّات الاكتئاب -أحاسيسها الطبيعية- كان مغلوطًا.

صحّح غاي ذلك بقوله: «ليس هذا ما قلته أبدًا. بل قلت إن كان تحسّنك حصل بسبب المفعول الوهمي (بلاسيبو)، فذاك يشير إلى أن دماغك يتمتّع بدرجة عالية من القدرة، وأنه أقوى ما تمتلكين، ويقوم بعمل باهر إذ يجعلك تشعرين بالتحسّن».

ولا يعني هذا أن ما تشعرين به ليس حقيقيًا، أضاف، بل يعني أن أسبابه مختلفة عن التي كنت تعتقدينها.

لم ينجح في إقناعها؛ وامتنعت عن التكلّم إليه لسنوات بعد ذلك اللقاء.

ثمّ وبعد فترة غير طويلة، تسرّبت إلى يديّ آيرفينغ دراسة أخرى. أصابتني تلك الدراسة بضربة مؤلمة لأنها تتّصل مباشرة بحالة عانيت منها شخصيًا.

قبل أن بدأت بتناول الدواء المسمّى زيروكسات والمعروف أيضًا باسم باكسيلبفترة وجيزة، قامت مجموعة الشركات المصنّعة له وهي غلاكسو سميث كلاين Glaxo Smith Klineبتجارب عياديّة سرّية بهدف تبيّن إمكان إعطائه إلى المراهقين في مثل سنّي. وأظهرت نتيجة الدراسة الأولى أن فعالية الدواء الوهمي كانت أعلى؛ ونتيجة الدراسة الثانية أن لا فرق بين فعالية الدواء وفعالية الدواء الوهمي؛ وأعطت الدراسة الثالثة نتائج مختلطة. ولكنْ، أيٌّ من هذه الدراسات لم تشِر إلى نجاح الدواء. ومع ذلك، أعلنت المجموعة في أحد المنشورات المجتزأة، التالي: «باروكستاين (وهو اسم آخر للدواء عينه) دواء فعّال لعلاج حالة الاكتئاب العالية لدى المراهقين».

كما تسرّبت أيضًا نقاشات داخلية كانت قد حدثت في الشركة في ذلك الوقت؛ إذ

أطلق أحد المسؤولين إلى زملائه تحذيرًا مفاده: «ليس من المقبول تجاريًا أن تتضمّن المنشورات أيّ بيان يشير إلى أن الدراسات لم تثبت فعالية الدواء، فإن ذلك يعرّض صورة الدواء «باروكستاين' للاهتزاز». وبكلام آخر، قال ما معناه: لا يمكننا التصريح بأن الدواء غير فعّال، لأن ذلك سيقلّل من أرباحنا. وهكذا بقيت الحقيقة طيّ الكتمان.

وفي نهاية المطاف، قرّرت المحكمة بناءً على شكوى مدّعي عام نيويورك إدوارد سبتزر الحكم على الشركة بتهمة الكذب، وأن على الشركة أن تدفع إلى ولاية نيويورك تعويضًا قيمته مبلغ 2,5 مليون دولار. ولكني كنت كمراهق قد بدأت بتناول هذا الدواء في ذلك الوقت، وتابعت تناوله لمدّة تخطّت العشرة أعوام. ثم إنّ المجلّة الطبية الرائدة لانست *Lancet* أجرت لاحقًا دراسة مفصّلة بشأن أربعة عشر دواء من نوع مضادّات الاكتئاب التي تعطى للمراهقين. وبحسب النتائج الحقيقية غير المجتزأة فإن كل تلك الأدوية لا تتمتّع بأيّ فعالية، مع وجود حالة استثنائية واحدة حيث كانت الفعالية ضئيلة جدًّا. واستنتجت المجلة بالتالي وجوب عدم إعطاء هذه الأدوية إلى المراهقين بعد الآن.

كانت قراءة هذه البيانات كافية لإجراء التغيير في حياتي. ها هو الدواء الذي بدأت بتناوله في عمر المراهقة، وها هي الشركة التي تصنّعه تعترف بلسانها بأن هذه الأدوية غير مناسبة وليست فاعلة لمن كانوا في مثل سنّي - ولكنهم استمرّوا في تسويقه في جميع الأحوال.

وإذ قرأت تصريحاتهم، علمت أنه لم يعد باستطاعتي تجاهل ما كان يقوله آيرفينغ كيرش ببساطة. ولكن ذلك لم يكن سوى البداية في ما سيكشف عنه آيرفينغ؛ والأغرب ما زال في انتظارنا.

الفصل الثاني

فقدان التوازن

بعد مرور سنة تقريبًا على تاريخ تناولي لأول حبّة من مضادّات الاكتئاب، تكلّمت السيدة تيبت غور Tippet Gore زوجة نائب رئيس جمهورية الولايات المتحدة آل غور إلى الجريدة الأميركية*USA Today* عن أسباب إصابتها حديثًا بالاكتئاب، وقالت: «كانت اكتئابي عياديّة؛ أي إني كنت بحاجة إلى عناية طبية لكي أتمكّن من تخطّيها». وتابعت: «قيل لي إن دماغك بحاجة إلى كمية معينة من السيروتونين؛ وإن فراغ هذه المادة منه يشبه إلى حدّ كبير فراغ خزان سيارتك من الوقود». كان هذا ما قيل لي أنا شخصيًا، وما قيل لعشرات الملايين من الناس أيضًا.

عندما اكتشف آيرفينغ كيرش أن الأدوية الهادفة إلى تعزيز مادة السيروتونين لا تمتلك الفعالية التي نُسبت إليها، راح يطرح على نفسه أسئلة بديهية أكثر ممّا كان يتوقّع؛ مثلًا: ما هو البرهان على أن سبب الاكتئاب يعود في الأصل إلى خلل في مستوى مادة سيروتونين، أو يعود إلى أي مادة كيمائية أخرى في الدماغ؟ وأين يكمن مصدر هذا الاعتقاد؟

بدأت قصّة السيروتونين، بحسب ما عرفه آيرفينغ، في إحدى المستشفيات في مدينة نيويورك، وتحديدًا في الجناح المخصّص لمرضى السلّ، وذلك في صيف سنة 1952. وكان ذلك عندما بدأ عددٌ من المرضى يرقصون بطريقة خارجة على السيطرة في أحد الممرّات. كان قد ظهر دواء جديد يدعى مارسيليد Marsilid، وفكّر الأطباء أنه قد يكون مفيدًا لمرضى السلّ. وكانت النتيجة أنه لم يكن ذا فائدة لمعالجة السلّ، ولكن نتج عنه مفعولًا مغايرًا كليًا، لا يمكن تجاهله. لقد جعل ذلك الدواء المرضى يفرحون ويرقصون جذلًا ويقفزون كالمحمومين.

وهكذا فكّر أحدهم بعد تلك الحادثة بزمن غير طويل بأسلوب منطقي مفهوم أن يجرّب الدواء على مرضى الاكتئاب. كانت النتيجة مشابهة، ولكن فرح هؤلاء لم يدم

طويلًا. وقبل مرور وقت طويل ظهرت أدوية أخرى في الأسواق تحمل أسماء مثل إيبرونيد Ipronid وإيميبرامين Imipramine، وكانت نتائجها مشابهة وقصيرة الأمد. من هنا، طُرح السؤال حول إمكان وجود قاسم مشترك بين الدواءين الجديدين. وهل يكون في ذلك مفتاح التحرّر من الاكتئاب.

لم يعلم أحدٌ من أين يبدأ في البحث، وبقي السؤال طوال عقد كامل من غير إجابة، وبقي مصدر حيرة للباحثين. ثمّ جاء طبيب بريطاني يدعى أليك كوبن Alec Coppen في العام 1965 بنظرية جديدة. وطرح السؤال التالي: ماذا لو كانت تلك الأدوية تعمل على زيادة مستوى السيروتونين في الدماغ؟ لو تبيّنت صحة هذا الافتراض فذلك سيؤدّي إلى القول بأن الاكتئاب ربّما تحدث نتيجة انخفاض مستوى هذه المادة في الدماغ. يقول د. غاري غرينبرغ Gary Greenberg الذي وثّق تاريخ هذه المرحلة: «ليس من المبالغة القول إن هؤلاء الباحثين ذهبوا بعيدًا في البناء على فرضية غامضة. لم يكونوا على معرفة قطّ بالدور الذي يلعبه السيروتونين في الدماغ». ومن أجل عدم تحميل هؤلاء الباحثين ذنبًا لم يقترفوه، يوضح غرينبرغ أنهم لم يطرحوا الفكرة سوى من باب الافتراض؛ وحتى إن أحدهم قال إن الفكرة ليست «في أحسن أحوالها، سوى تبسيط اختزالي، وإنه لا يمكن إثبات صحّتها على قاعدة المعلومات المتوفّرة في الوقت الحاضر».

وفي السبعينيّات، وبعد مرور بضعة أعوام على ذلك، بات من الممكن البدء في اختبار صحّة تلك النظريات. جرى اكتشاف إمكان أن يعطى المريض خليطًا كيميائيًا يمكنه أن يخفّض مستوى السيروتونين لديه. ولذلك، فإذا كان انخفاض السيروتونين يسبّب الاكتئاب، ينتظر من الأشخاص الذين يتناولون الخليط المذكور أن يصابوا بالاكتئاب. وهكذا جرت التجربة. وجرى إعطاء عدد من الأشخاص دواء يتسبّب في انخفاض مستوى السيروتونين، وراقبوا ماذا سيحدث. وكانت النتيجة أن هؤلاء لم يصابوا بالاكتئاب. وفي الواقع لم يتغيّر مزاج غالبية المرضى مطلقًا.

ذهبت لزيارة أحد العلماء الأوائل الذين درسوا تلك الأدوية الجديدة لعلاج الاكتئاب، وهو البروفيسور دايفيد هيلي David Healy في عيادته في بلدة بانغور في شمال منطقة ويلز. إنه المؤرّخ الأكثر دِقّةً وتوسّعًا بشأن الدراسات والأبحاث التي تُجرى حول مضادّات الاكتئاب. ومن حيث الفكرة القائلة بأن النقص في مادة سيروتونين يسبّب الاكتئاب، قال لي: «أنظر، لم يكن هناك أي مبرّر قطّ لهذه الفكرة؛ والهدف منها

كان تسويقيًا بحتًا. عندما خرجت تلك الأدوية إلى الأسواق في أوائل التسعينيّات، لم نجد خبيرًا واحدًا محترَمًا يعتلي منصّة ليعلن للملأ: «المصابون بالاكتئاب يعانون من نقص في مادة السيروتونين في أدمغتهم... الحقيقة هي أن لا برهان يؤكّد ذلك». وتابع أنه لم يتمّ نقض تلك الفكرة، لأنه لم يتمّ تأكيدها في الأصل. لم يجتمع في أي وقت من الأوقات خمسون في المئة من الخبراء في هذا الحقل حول هذه الفكرة بتاتًا. وفي الدراسة الأشمل حول تأثيرات مادّة السيروتونين على الانسان، لم يتأكّد وجود علاقة مباشرة بين الاكتئاب وهذه المادّة. أما البروفيسور آندرو سكولAndrew Skull من جامعة برينستون، فأكّد إن القول بأن أسباب الاكتئاب تعود إلى انخفاض مستوى السيروتونين «مضلّل وبعيد عن الدقّة العلمية».

لم يكن ذلك الادّعاء مفيدًا سوى في حال واحدة، وهي عندما أرادت الشركات تسويقه لأشخاص مثلي، ومثل السيدة غور، عبر تشبيه مجازي كاذب. كانت الصورة سهلة التصديق، وتعطيك انطباعًا بأن مضادّات الاكتئاب سوف تصحّح الخطأ وتعيدك إلى الوضع الطبيعي - إلى حالة التوازن التي يتمتّع بها الناس.

وعلم آيرفينغ حقيقة أن العلماء، وما إن تخلّوا عن السيروتونين كسبب للكآبة والقلق النفسي (ولكن من غير أن يتخلّى عنه مديرو العلاقات العامة في الشركات بالتأكيد)، حتى اكتفوا بتحوّل جزئي في وجهة بحثهم العلمي. وكأنّ لسان حالهم يقول: «حسنًا، إن لم يكن انخفاض مستوى السيروتونين وراء حدوث الاكتئاب والقلق النفسي، فلا بدّ أن يعود ذلك إلى نقص في مادة كيميائية أخرى». وكأن الاعتقاد لم يزل راسخًا بأن السبب وراء تلك الحالات الاضطرابية يجب أن يكون خللًا كيميائيًا في الدماغ. وما إن سقطت تهمة «القتل النفسي» عن السيروتونين، حتى تحوّلت الأصابع إلى مادّة كيميائية أخرى لكي تلقى عليها «قميص المجرم» وتقف وراء القضبان.

ولكن سؤالًا غريبًا لم يفارق عقل آيرفينغ. إن كان الخلل الكيميائي هو السبب في حدوث الاكتئاب والقلق النفسي، ومضادّات الاكتئاب تعمل على تصحيح هذا الخلل، كيف يمكنه تفسير الحقائق الغريبة التي كان يكتشفها؟ مضادّات الاكتئاب التي ترفع مستوى السيروتونين في الدماغ، تعطي في الاختبارات العيادية النتيجة المتواضعة ذاتها التي تعطيها الأدوية التي تخفّض السيروتونين في الدماغ. ونتيجة الاثنين تتطابق أيضًا مع نتيجة الأدوية التي ترفع مادّة كيميائية أخرى وهي نوربينفرين norepinephrine؛

وتتطابق أيضًا مع نتيجة الأدوية التي ترفع مستوى مادّة أخرى وهي دوبامين Dopamine – وبكلام آخر: أيًّا كانت المادة الكيميائية التي يدّعي صانعو الدواء فعاليتها، فإن النتيجة غير المرضية واحدة.

ثمّ يسأل آيرفينغ: «ما القاسم المشترك إذًا بين الناس الذين يتناولون هذه الأدوية؟». ويكتشف انّ القاسم المشترك بينهم هو واحد: إيمانهم بفعالية الدواء. من هنا يستنتج آيرفينغ أن فعالية تلك الأدوية تشبه إلى حدّ كبير فعالية العصا السحرية في تجربة الدكتور جون هايغارت: لأن المرضى وجدوا أخيرًا من يطمئنهم ويوهمهم بتقديم الحلّ.

وبعد عشرين عامًا من الأبحاث التي قادها آيرفينغ على أعلى المستويات، توصّل إلى الاقتناع بأن الفكرة القائلة بأن سبب الاكتئاب يعود إلى خلل كيميائي، ليست سوى «حادث في تاريخ العلم»، نتج عن علماء أخطأوا في الأصل فهم ما كان بين أيديهم. خطأ جعل شركات الأدوية تسرع وتستغلّ ذلك الخطأ لخدمة أهدافها الماديّة.

وهكذا، يقول آيرفينغ، فإن التفسير الأولي لأسباب الاكتئاب الذي قدّمته ثقافتنا الحديثة بدأ في الانهيار. وفكرة أن شعورك بالتعاسة يعود إلى «خلل كيميائي» بُنيت على سلسلة من الأخطاء والهفوات. ولقد اقترب موعد دحضها بالطريقة العلمية البحتة. لقد باتت حُطامًا مرميًا على الأرض، أشبه ما تكون بتمثال «عصبي -كيميائي» وقع أرضًا، مثل لعبة هامبتي دامبتي[1] Humpty Dumpty وتكسّر مع ابتسامة حزينة جدًّا باقية على وجهه.

كنت قد قطعت مسافة طويلة إلى جانب آيرفينغ في رحلته – ولكني وقفت عند هذا الحدّ مذهولًا. هل من المعقول أن يكون كل ذلك صحيحًا؟ العلوم الاجتماعية هي حقل دراستي وسأعتمد على هذا النوع من الأبحاث والحقائق في ما سأكتبه على الصفحات التالية من هذا الكتاب. لست ملمًّا في اختصاص آيرفينغ العلمي؛ وكنت أخاف من احتمال أن أكون قد أسأت فهم أقواله؛ أو من أن يكون آيرفينغ قد خرج عن الخطّ العلمي العامّ. ولذلك قرأت كل ما استطعت قراءته، واستعنت بعلماء آخرين لكي يفسّروا لي قدر المستطاع ما عصي عليّ فهمه.

«لا براهين على وجود خلل كيميائي في أدمغة الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب

---

(1) هي شخصية خيالية ترد في أغاني الأطفال في الأدب الانكليزي؛ وهي على شكل بيضة تمشي على حائط طويل ثمّ تسقط وتتكسّر ولا يمكن إعادة بنائها.

أو من القلق النفسي». شرحت لي البروفيسور جوانا مونكريف Joanna Moncrieff بكل وضوح في مكتبها في كليّة لندن الجامعية. وقالت حتى إن التعبير المستخدم ليس له معنى مفهوم؛ لا نعلم كيف يجب أن يكون الدماغ «المتوازن كيميائيًا». يقال للناس في بعض العيادات إن الأدوية المسمّاة مضادّات الاكتئاب تعيد للدماغ توازنه الكيميائي، وهذا غير صحيح - بل تولّد بالأحرى حالةً اصطناعية. والفكرة بأن الاكتئاب النفسي ينتج ببساطة عن خلل في التوازن الكيميائي لا صحّة له. إنها «كذبة» أحسنت شركات الأدوية تسويقها وبيعها.

وكلام أخصائية علم النفس العيادي د. لوسي جونستون Dr. Lucy Johnstone كان أكثر صراحة وفظاظة، إذ قالت لي حول فنجان من القهوة: «كل ما قيل لك تقريبًا كان هراء؛ ونظرية السيروتونين هي كذبة؛ ولا أعتقد أنه يجب تغطيتها بالقول: «حسنًا، ربّما هناك براهين لدعمها'. كلا، لا وجود لمثل هذه البراهين أبدًا».

ومع ذلك فقد بدا لي أنه من الصعب التصديق بأن شيئًا في مثل تلك الضخامة -أحد أشهر الأدوية في العالم؛ والدواء الذي يتناوله عدد كبير من الناس من حولي- يمكن أن يكون مزيّفًا إلى هذا الحدّ. أتوقّع أنه لا بدّ من وجود ترتيبات حماية لكي تمنع حدوث ذلك؛ مثل وجوب أن يمرّ الدواء الجديد عبر مراحل عديدة من التدقيق قبل وصوله إلى خزانة الأدوية في بيتك. وشعرت وكأني وصلت للتوّ من رحلة جويّة بين مطار جون ف. كنيدي ومطار لوس أنجلوس الرسمي، ليقال لي إن قائد الطائرة في الرحلة كان قردًا. لا بدّ من وجود موانع تقف حائلًا دون حدوث ذلك. كيف استطاعت هذه الأدوية أن تتخطّى كل تلك المراحل والموانع إن كانت على مثل هذا المقدار من الزيف الذي تحدّثت عنه الأبحاث الأخيرة المعمّقة؟

حاورت في هذا الشأن أحد العلماء الرائدين في الحقل وهو البروفيسور جون آيونّيدس John Ionnidis الذي وصفته مجلّة *أطلنتيس ماونثلي* *Atlantis Monthly* بالقول: «قد يكون أحد أكثر العلماء الأحياء تأثيرًا». قال: ليس من المفاجئ أن تتمكّن شركات الأدوية من تخطّي الموانع وطمس الحقائق، وطرح الدواء الجديد في الأسواق مهما كانت مواصفاته، لأن ذلك ببساطة يحدث بشكل دائم. وأخبرني عن كل المحطّات التي تمرّ فيها الأدوية المضادّة للكآبة حتى وصولها إلى فمي. وما يحدث هو التالي بحسب آيونيدس: «من المعروف أن الشركات تُجري بنفسها الاختبارات

على الأدوية التي تنتجها. وهذا يعني أنهم يحضرون الاختبار العيادي، ويقرّرون بشأن الجهات التي سيطلعونها على النتائج. وهكذا، فإنهم الحَكَم على منتجاتهم. إنهم يُشركون في الاختبارات كل هؤلاء الباحثين الذين ليس لهم مصدر عيش آخر غير عملهم في الشركة... والذين لا يملكون أيّ سلطة على القرار بشأن كيفيّة تسجيل النتائج أو عرضها». عندما تنجلي النتائج بعد الانتهاء من الاختبار، فإن مهمّة تسجيلها لا توكل عادةً للباحث العلمي، بل غالبًا ما يقوم موظفو الشركة بكتابة التقارير العلمية المنشورة بشأنها».

ثمّ تصل هذه الحقائق إلى الأجهزة الناظمة التي مهمّتها اتخاذ القرار بشأن السماح للدواء بالخروج إلى الأسواق. ولكن 40٪ من أجور الأجهزة الناظمة في الولايات المتحدة تُدفع من جانب شركات الأدوية (وتدفع بنسبة 100٪ في بريطانيا). ويقول البروفيسور آيونّيدس إنه من الطبيعي، عندما تريد المجتمعات التأكّد من صحّة وجود دواء معيّن في أسواقها، أن يكون هناك فريقان: الشركة المصنّعة التي تقترح طرح دوائها في السوق من جهة؛ والحَكَم وهو الذي يعمل لصالحنا نحن الناس، ويقيّم صحّة وفعالية هذا الدواء. ولكن ما يجري على أرض الواقع، هو أن الحَكم يقبض أجره من الفريق الذي يمثل الشركة المنتجة للدواء؛ وهكذا فإن فريق الشركة هو الرابح على الدوام.

أما المراحل والشروط المعتمَدة لامتحان الدواء، فقد صُمّمت بطريقة تجعل من السهل جدًّا الحيازة على الموافقة على دواء معيّن. كل ما على الشركة فعله هو إظهار اختبارَين -لا فرق في أي وقت جرى تنفيذهما وفي أي بقعة من الأرض- وإن أظهر الاختباران نسبة، ولو ضئيلة من التأثير الإيجابي، فهذا كافٍ. وهكذا، يمكن للشركة أن تُجري مثلًا ألف اختبار علمي على دواء معيّن؛ ثمّ تأتي نتائج 998 منها لتقول بأن الدواء غير فعّال كليًّا، وتفيد نتائج الاختبارَين المتبقيَين بأن الدواء فعّال بنسبة ضئيلة جدًّا، فإن الدواء سيجد طريقه إلى الصيدلية القريبة من منزلك.

«أعتقد بأن هذا الحقل غير سليم البتّة، إنه مريض»، قال لي البروفيسور آيونّيدس. وتابع: «هذا الحقل مريض، ومُباع، وفاسد، ولا يمكنني وصفه بغير ذلك». وسألته عن شعوره جرّاء معرفته بكل ذلك، فأجاب: «محزن وكئيب»، وقلت إنه غريب ومؤلم. وأضاف على سبيل النكتة: «ولكنه لا يولّد لديّ كآبة تستدعي أن أتناول تلك الأدوية المذكورة».

حاولت أن أضحك، ولكن الضحكة بقيت عالقة في حنجرتي.

توجّه بعضهم إلى آيرفينغ بما معناه - ما المشكلة؟ لنقل إن فعالية الدواء وهمية، ولتكن كذلك؛ المهمّ في الأمر أن الناس يشعرون بالتحسّن، فلمَ السعي إلى تغيير ذلك؟ وأجاب آيرفينغ موضحًا بأن تخفيف حدّة الاكتئاب كان مفعولًا وهميًا، أما التأثيرات الجانبية العديدة للدواء فهي حقيقية، وتعود إلى تركيبته الكيميائية ومن الممكن أن تكون شديدة الأذى.

الزيادة في الوزن هي من التأثيرات الجانبية المؤكّدة بحسب قول آيرفينغ. ومن جهتي اختبرت ذلك بشدّة. كنت قد أصبحت منتفخًا كالبالون، ولكني راقبت تلك الكيلوغرامات الزائدة تغادرني في الحال تقريبًا بعد توقّفي عن تناول الدواء. ويضيف آيرفينغ: «نعلم بأن هذه الأنواع الجديدة من مضادّات الاكتئاب والتي ندعوها (SSRIs) تساهم بشكل خاص في العجز الجنسي، وهي المسؤولة بنسبة 75٪ عن حدوث العجز الجنسي المترتّب على تناول الأدوية بشكل عام». وعلى الرغم من صعوبة التكلّم عن هذا الموضوع، أقول إني اختبرت ذلك شخصيًا أيضًا. تناولت حبوب باكسيل طيلة سنوات، وكنت أعاني دائمًا من انخفاض في الأحاسيس المتّصلة بأعضائي الجنسية، وكانت عملية القذف إبّان ممارسة الجنس تستغرق وقتًا طويلًا. وهذا ما كان يجعل ممارسة الجنس بالنسبة إلي عمليّة مؤلمة وأقلّ لذّة. ولم أتمكّن من استعادة اللذة التي تعطيها ممارسة الجنس بالطريقة الطبيعية، ولم أتذكّر أن الجنس هو أفضل دواء ضدّ الاكتئاب في العالم، سوى بعد أن توقفت عن تناول الحبوب.

وتابع آيرفينغ: «إن مضادّات الاكتئاب الكيميائية ترفع نسبة خطر الانتحار بين الشبّان والشابّات. وهناك دراسة سويدية تؤكّد بأن تلك الأدوية ترفع خطر السلوك العنفي والإجرامي. وهي ترفع نسبة خطر الموت بين الأكبر سنًّا جرّاء أسباب عدّة. وتزيد من خطر الإصابة بالجلطة الدموية. وتفاقم لدى الجميع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وبالنسبة إلى النساء الحوامل، فإن تناول مضادّات الاكتئاب هذه يجعلهنّ أكثر عرضة للإجهاض، ولولادة أطفال مصابين بالتوحّد أو بالتشوّهات الجسدية. وكل هذه التأثيرات هي معروفة». وعندما تبدأ الشعور بهذه الأعراض، تكون العودة إلى الوراء قد باتت صعبة - عشرون في المئة من الأشخاص يعانون من عذاب الإقلاع عنها.

ثمّ يضيف آيرفينغ: «إن أردتم استخدام مادة من أجل مفعولها الوهمي، فمن الأفضل أن تختاروا مادة آمنة». ويشرح أن باستطاعتنا أن نصف للمريض العشبة المسماة هيوفاريقون أو St. John's Wort، فيجني من ذلك كل المفعول الوهمي الإيجابي من

غير أن تصيبه التأثيرات الجانبية المسيئة التي ذكرناها. مع أن عشبة هيوفاريقون، ليست اختراعًا مسجّلًا لإحدى الشركات الدوائية، ولا تدرّ أرباحًا طائلة على أحد.

عند ذلك الحدّ، قال لي آيرفينغ برقّة، إنه بدأ «يشعر بالذنب» لأنه كان قد شجّع الكثيرين على تناول تلك الأدوية لسنوات طويلة.

في عام 1802، كشف جون هايغارت عن حكاية العصا السحرية الحقيقية. وقال إن بعض الناس يرتاحون من آلامهم لوقتٍ معيّن، ولكن ليس بفضل قوّة العصا، بل بفضل قوّتهم الذهنية؛ ولأن ذلك الارتياح كان وهميًا، فهو غير قابل للاستمرار لأنه لا يحلّ المشكلة المرضية التي تبقى موجودة.

غير أن تصريح هايغارت حصد غضب الجميع تقريبًا. شعر بعضهم في الدرجة الأولى بأنهم وقعوا ضحية احتيال من جانب هؤلاء الذين باعوا إليهم العصي بأسعار مرتفعة - ولكن العدد الأكبر منهم اغتاظ من هايغارت نفسه لأن كلام هذا الأخير، بحسب قولهم، كان هراءً. وكتب هايغارت: «إن تلك الآراء حرّكت أعمالًا من الفوضى والشغب ترافقت مع تعدّيات وتهديدات. ولم تهدأ الأمور إلا بعد أن وقّع عدد كبير من الشخصيات المحترمة، ومن بينهم بعض العلماء اللّامعين في ذلك الوقت، تصريحًا يوضح بأن للعصا مفعولًا حقيقيًا، وأن قوّتها جسدية وملموسة.

أما ردود الفعل على أبحاث آيرفينغ، منذ أن بدأ بنشرها، وبعد أن تابع التوسّع فيها على مرور السنين، فقد كانت مشابهة. لم يعترض أحد على حقيقة أن البيّنات التي قدّمتها شركات الأدوية نفسها إلى إدارة الدواء والغذاء في الولايات المتحدة FDA تظهر أن تأثير مضادّات الاكتئاب العلاجي لا يتفوّق سوى بنسبة ضئيلة جدًّا على التأثير الوهمي Placebo. ولا أحد ينفي أن الشركة المصنّعة لحبوب «باكسيل» التي وصفها لي طبيبي، وباعترافٍ داخلي على لسان أحد مسؤوليها، بأن الدواء لم يكن مفيدًا لمن هم في مثل عمري، وان الشركة أجبرت على دفع مبلغ كبير من المال عقابًا على إخفاء الحقيقة.

ولكنَ عددًا من العلماء لا يُستهان به يعارضون جزءًا كبيرًا من الحجج التي يقدّمها آيرفينغ كيرش. ومن حيث أملي في المحافظة على قناعتي السابقة بطريقة أو بأخرى، توجّهت إلى مقابلة رجلٍ كان قد نجح أكثر من أي شخص آخر على قيد الحياة في نشر استخدام مضادّات الاكتئاب؛ وكان قد فعل ذلك بناء على قناعته بتلك الأدوية، ومن غير أن يقبض قرشًا واحدًا من الشركات المصنّعة.

كان د. بيتر كرايمر Dr. Peter Kramer يجلس في مكتبه يومًا بعد يوم في منطقة رود آيلاند Rhode Island طيلة العقد الأخير من القرن الماضي مراقبًا بفرح مرضاه يتماثلون إلى الشفاء بعد تناولهم مضادّات الاكتئاب. ويقول إنه لا تبدو عليهم مظاهر التحسّن فحسب، بل يصبحون أكثر صلابة وطاقةً من الآخرين بوجه عامّ. وكتاب د. كرايمر الذي يحمل عنوان *الاصغاء إلى بروزاك Listening to Prozac*، سجّل أعلى نسبة مبيعات بين الكتب المنشورة حول موضوع مضادّات الاكتئاب. قرأت هذا الكتاب بعد أن بدأت بتناول الدواء بوقت قصير. والتحسّن الذي لا بدّ أن يحدث إثر تناوله لمسته بالتأكيد. وكتبت عن جودة وفعالية هذه الأدوية في مقالات صحافية وتكلّمت عليها في المقابلات.

وعندما بدأ آيرفينغ بنشر نتائج أبحاثه المناهضة لمضادّات الاكتئاب، استقبل كرايمر ذلك بالاستنكار، وكان إذ ذاك أستاذًا في كليّة براون الطبيّة Brown Medical School. ثمّ راح يفكّك حجج آيرفينغ بقوّة وبتوسّع أمام الناس في العلن، وفي الكتب، وفي المناظرات المفتوحة الحادّة.

وأوّل حجج كرايمر كانت أن آيرفينغ لم يعطِ مضادّات الاكتئاب الوقت الذي تحتاجه لكي تثمر نتائجها الإيجابية. فإن الاختبارات العادية التي استند إليها في دراسته -كل تلك التي تقدّم إلى الجهات الناظمة تقريبًا- تستغرق من أربعة إلى ثمانية أشهر. ولكن هذه المدّة ليست كافية لأن تلك الأدوية تحتاج لمدّة أطول من أجل إحداث تأثير حقيقي.

بدا اعتراض كرايمر في نظري على جانب من الأهمية. ووجده آيرفينغ كذلك. وفتّش في المادّة التي بين يديه على اختبارات استغرقت وقتًا أطول لكي يحلّل نتائجها. وكانت النتيجة أن وجد اختبارين. في الأوّل كان المفعول الوهمي مساويًا لمفعول الدواء؛ وفي الثاني، تفوّق المفعول الوهمي على مفعول الدواء.

وأشار كرايمر أيضًا إلى خطأ آخر اعتقد بأن آيرفينغ اقترفه: الاختبارات التي يعاينها آيرفينغ لا تأخذ في الاعتبار وجود مجموعتين من المرضى. فهناك المصابون بالاكتئاب المعتدلة، وآخرون مصابون بالاكتئاب الحادّة. ويسلّم كرايمر باحتمال أن هذه الأدوية لا تؤثّر على أصحاب الاكتئاب المعتدل، فيما تعطي مفعولًا جيدًا لدى المصابين باكتئاب حادّ؛ وقال إنه لمس ذلك في عيادته. ويضيف أن آيرفينغ يجمع بين نتائج المجموعتين ليستخرج رقمًا وسطيًا، فإن مفعول الدواء سوف يبدو منخفضًا - وهذا يحدث لأن آيرفينغ، بحسب قول كرايمر، يقلّل من تركيز المفعول الحقيقي؛ ويشبّه ما يفعله آيرفينغ

بعملية خلط كمية من مشروب الكوكا كولا بكمية كبيرة من الماء؛ ويقول إن ذلك سوف يضيّع طعم الكوكا كولا بلا شك.

ومجدّدًا أحسّ آيرفينغ بأن النقطة التي أثارها كرايمر جديرة بالتوقّف عندها، وشعر بحماسة لكي ينظر بعمق إلى هذا الجانب من الموضوع، وهكذا عاد إلى الاختبارات التي اعتمد عليها في دراسته. ولكنّه وجد أن الاختبارات أجريت حصرًا على أشخاص كان تصنيفهم من ذوي الاكتئاب الحادّة، باستثناء حالة واحدة.

وهذا ما دعا كرايمر إلى استخراج حجّته الأقوى. وهي الحجّة التي تحوّلت لتصبح محور القضية التي رفع كرايمر رايتها ضدّ آيرفينغ ودفاعًا عن مضادّات الاكتئاب.

ذهب كرايمر ذات يوم في العام 2012 لحضور اختبارات عيادية كانت تُجرى في مركز طبّي صُمّم على شكل مكعّب زجاجي جميل، ومطلّ من كل جوانبه على مجموعة من المنازل الفخمة. عندما تريد الشركة القيام بتجارب عيادية في هذا المكان على مضادّات الاكتئاب، فإنها تواجه صعوبتين. على الشركة أن تستدعي عددًا من المتطوّعين، وأن تطلب منهم تناول أدوية قد تكون مؤذية لصحتهم، وعلى امتداد فترات قد تكون طويلة. ولكن عليها بموجب القانون ألّا تدفع للمتطوعين سوى أجرٍ متدنٍّ: ما بين 40$ و75$. ومن ناحية ثانية، على الشركة أن تجد متطوعين يعانون من اضطرابات نفسية محدّدة - مثلًا، إذا كان موضوع الاختبار دواء ضدّ الاكتئاب، يجب أن يعاني المتطوّع من الاكتئاب تحديدًا وليس من اضطرابات أخرى إضافية. ولذلك، فإن إيجاد مثل هؤلاء الأشخاص ليس سهلًا، فتراهم يستقطبون متطوعين بائسين، ويقدّمون إليهم أمورًا إضافية على الأجر من أجل إغرائهم. راقب كرايمر المتطوعين الفقراء الذين حملهم الباص من ضواحي المدينة إلى المركز، وكيف قُدّمت إليهم سلسلة من جلسات العناية الخاصّة التي قلّ ما تكون في متناول أيديهم عادةً - مجموعة كبيرة من الأشخاص الذين يحدّثونهم ويستمعون إليهم؛ ومكان دافئ لقضاء يومهم؛ وأدوية من دون مقابل؛ وأجر على قلّته قد يتجاوز ضعف دخلهم العادي الضئيل.

وفيما جلس كرايمر مراقبًا، لفت نظره أمر مهمّ، وهو أن أمام هؤلاء الأشخاص مجموعة من الحوافز التي قد تدفعهم إلى الادّعاء بأنهم يعانون من كل حالة تكون محور الاختبار؛ وأن لدى الشركة الهادفة إلى تحقيق الأرباح حوافزَ تدفعها إلى ادّعاء تصديقهم. ونظر كرايمر إلى الجهتين، ورأى أنهما تتكاذبان بالتأكيد. وعندما راقب

أشخاصًا طُلب منهم تقييم درجة تحسّنهم نتيجة تناول الدواء، بدا له واضحًا أنهم يدلون بالاجابات التي يختارونها، لا التي شعروا بها بالفعل..

واستنتج كرايمر ممّا شاهده أن كلّ البيّنات التي تُستخرج من الاختبارات العيادية بشأن مضادّات الاكتئاب والتي نعتمدها هي بلا قيمة. وهذا يعني أن النتائج التي توصّل إليها آيرفينغ والقائلة بأن مفعول هذه الأدوية (في أحسن الحالات) ضئيل جدًّا، تقوم في الحقيقة على معطيات كاذبة. وأعلن كرايمر أن تلك الاختبارات مخادعة.

كانت النقطة التي أثارها كرايمر صاعقة، وأكّد عليها بالدلائل القويّة. ولكنها حيّرت آيرفينغ عندما سمعها وحيّرتني أيضًا. إنه بيتر كرايمر، العالم المدافع الأبرز عن أهميّة مضادّات الاكتئاب، يتراجع عن موقفه عندما يقول بأن البيّنات العلمية الداعمة التي يجري الاستناد إليها ليست سوى هراء.

عندما تكلّمت إلى كرايمر قلت إنه لو كان على حقّ في ملاحظاته تلك (واعتقد بأنه كذلك)، فإن ما أعلنه لا يدعم الأدوية التي يدافع عنها، بل يدحض مصداقيتها. وهذا يعني أنها يجب أن تُمنع بحكم القانون من الدخول إلى الأسواق.

وعندما بدأت أطرح عليه الأسئلة بكياسة حول هذا الموضوع، بدا عليه التوتّر، وقال إن الدواء قد يكون مفيدًا حتى وإن كانت التجارب العيادية غير سليمة. ثمّ ما لبث أن غيّر وجهة الحديث. ومن منطلق أنه يعتمد كثيرًا في قراراته على ما تراه عيناه، سألته عن رأيه في موقف الذين آمنوا بالعصا السحري الذي استخدمه د. هايغارت، لأنهم رأوا فعله الإيجابي بأم العين. وأجاب أنه في مثل تلك الحالات، «عدد الخبراء ومستوى خبراتهم لا يقاس بخبرة، أو عدد، الذين نتكلّم عليهم اليوم. وأن الفضيحة كانت ستكون مدوّية أكثر بكثير لو كان ما نتكلّم عنه هنا (الأدوية الكيميائية) مشابهًا أو موازيًا لعظام لُفّت بأغلفة من قماش».

وإذا به بعد الانتهاء من جملته تلك بلحظات يقول: «أرغب في وضع حدّ لهذا الحديث».

وكان حتى لدى بيتر كرايمر نفسه تحذير خاصّ بشأن مدّة استخدام هذه الأدوية. أكّد لي أن البيّنات والحقائق التي اختبرها لا تشجّع على تناول مضادّات الاكتئاب أطول من مدّة محدّدة (بين ستة وعشرين أسبوعًا). وقال: «خارج هذه المدّة تضعف البراهين

على صحّة هذه الأدوية، ويتراجع موقفي الداعم لها. أعني، هل باستطاعة أحد أن يعلم ما تخلّفه من فائدة أو ضرر، لو استُخدمت طيلة أربع عشرة سنة؟ أعتقد بأننا لا نعلم». شعرت بالقلق عندما قال ذلك الكلام - وكنت قد أخبرته سابقًا إني تناولت تلك الأدوية لفترة طويلة كالتي ذكرها.

وأظن أنه تنبّه إلى قلقي، فأردف في الحال: «ومع ذلك، أجد أن الحظ كان حليفنا عندما أتاح لك، وللآخرين مثلك، القدرة على التوقّف عن تناولها ومتابعة حياتهم الطبيعية».

قليلون جدًّا الآن هم العلماء الذين يدافعون عن الرأي القائل إن أسباب الاكتئاب تعود ببساطة إلى انخفاض مستوى السيروتونين في الجسم. ولكن، ولسبب غير واضح بالفعل، ما زال النقاش بشأن صحّة وفعالية المضادّات الكيميائية مطروحًا. لا توافق في الرأي بين العلماء، فبعضهم يؤيّد آيرفينغ كيرش، فيما يؤيّد بعضهم الآخر بيتر كرايمر. لم أكن على بيّنة من أمري، وما الذي أصدّقه من كل ذلك، حتى قادني آيرفينغ إلى حقيقة أخيرة. وأعتقد أنها ستعرّفنا إلى الواقع الأشدّ أهمية في ما يخصّ مضادّات الاكتئاب.

قرّر عدد من العلماء في نهاية التسعينيّات تفحّص تأثيرات مضادّات الاكتئاب الجديدة SSRIs ليس في إطار المختبر، لا عبر الاختبارات العيادية. بل أرادوا النظر في ما تحدثه من أثر في الإطار الحقيقي اليومي، فقاما بتصميم اختبارٍ أسموه: اختبار ستار دي ترايل، Star- D Trial. وكان شديد البساطة. ويبدأ هذا الاختبار عندما يذهب مريض عادي إلى الطبيب النفسي ويقول إنه يعاني من الاكتئاب. ويناقش الطبيب مع المريض الخيارات المطروحة من أجل العلاج. فإذا توافق الاثنان، يبدأ المريض بتناول إحدى مضادّات الاكتئاب. هنا يبدأ العلماء الذين يتابعون الاختبار بمراقبة المريض. وإن لم يتبيّن وجود فائدة من ذلك النوع المحدّد من الدواء، يُعطى المريض نوعًا آخر. وإن لم يجنِ فائدة من الدواء الثاني، يُعطى له دواءٌ ثالثٌ - وهكذا دواليك، حتى يصلوا إلى دواء يشعر المريض بأنه مفيد له. وهذا في الحقيقة ما يجري على أرض الواقع: معظم الناس الذين يصف لهم الطبيب دواء مضادًّا للكآبة، يجرّبون أكثر من دواء واحد، أو أكثر من معدّل في الجرعات، حتى يصلوا إلى النتيجة المرجوة.

أما نتيجة ذلك الاختبار فدلّت على أن مضادّات الاكتئاب مفيدة. شعر 67٪ من المرضى تقريبًا بالتحسّن، تمامًا مثلما شعرت أنا في الأشهر الأولى لتناولي الدواء.

ولكنهم اكتشفوا بعد مرور سنة على بداية العلاج أن نصف الذين أبدوا تحسّنًا عادوا إلى حالة الاكتئاب الشديدة من جديد. وواحد فقط من بين كلّ ثلاثة مرضى ممّن استمرّوا في تناول الحبوب، استطاع الشفاء لوقت طويل من كآبته. ويجدر القول إن تلك النسبة من النجاح لا تخلو من المبالغة أيضًا - انطلاقًا من معرفتنا بأن حالة كثيرين من هؤلاء كانت ستتحسّن بصورة طبيعية ومن غير الحبوب.

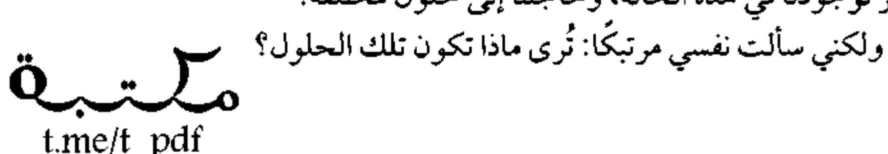
كل ذلك يبدو متطابقًا بحرفيّته مع قصّتي. شعرت بالتحسّن أولًا؛ ثم ذهب عني ذلك الشعور؛ حاولت تناول جرعات أعلى؛ ثمّ اختفى تأثير الجرعات الاضافية أيضًا. وعندما وجدت أن مضادّات الاكتئاب لم تعد تفيدني، ومهما ضاعفت الجرعات فإن الحزن يعود ويتسرّب إليّ، اعتقدت بأني في وضع غير طبيعي.

والآن وبعد أن اطّلعت على نتائج اختبار ستار- دي ترايل، اقتنعت بأني طبيعي. كانت تجربتي مطابقة تمامًا لما سطّر من نتائج. لم أكن بالتالي مختلفًا ولا خارجًا عن المألوف. تجربتي مع مضادّات الاكتئاب كانت مطابقة لتجربة معظم الناس معها.

وجرت متابعة هذه الاختبارات، والقيام بها مرّات ومرّات، وكانت النتيجة أن نسبة الذين ما زالوا مكتئبين على الرغم من تناولهم مضادّات الاكتئاب تتراوح ما بين 65٪ و80٪.

هذه البيّنة كانت الأهم بالنسبة لي في ما يخصّ مضادّات الاكتئاب: معظم الناس الذين يتناولون هذه الأدوية يشعرون بالتحسّن في البداية، ثم يستعيدون حالة الاكتئابوالقلق النفسي. ولكن يهمّني القول بأن عددًا من العلماء المعروفين ما زالوا يؤمنون بحُسن فعالية هذه الأدوية على مجموعة صغيرة من الناس الذين يتناولونها، وذلك نتيجة تأثير كيميائي حقيقي. وهذا ممكن. يمكن لمضادّات الاكتئاب الكيميائية أن تقدّم حلًّا جزئيًا لأقليّة من المصابين بالاكتئاب والقلق النفسي؛ ولا أريد بالطبع أن أعترض على أمر يشكل مصدر راحة لأي إنسان. إن شعرتَ بأن تلك الأدوية تساعدك، وأن فوائدها تفوق تأثيراتها الجانبية، فأنصحك بمتابعة تناولها. ولكن، وأمام نتائج الاختبار الأخير، لا يمكن القول بأن هذه المضادّات هي كافية بالنسبة إلى غالبية الأشخاص المصابين بالاكتئاب والقلق النفسي. لا يمكن أن أنفي بعد الآن حاجة معظمنا إلى إيجاد تفسير آخر لوجودنا في هذه الحالة، وحاجتنا إلى حلول مختلفة.

ولكني سألت نفسي مرتبكًا: تُرى ماذا تكون تلك الحلول؟



الفصل الثالث

الاستثناء في حالة الحداد

معرفتي بأن حالة الاكتئاب والقلق النفسي لا تعود إلى خللٍ في ميزان الكيميائيات في الدماغ، جعلتني أفقد توازني. قال لي أحدهم ذات مرّة إنك لَو أقنعت المتألّم بتفسيرٍ لأسباب ألمه، فإنك تعطيه أقوى ما يمكنك إعطاءه لكي يتغلّب على هذا الألم. أمّا خسارة تلك القناعة فهي أفدح ما يمكن للمتألّم خسارته: شعرت وكأني على سطح باخرة تتقاذفها الأمواج وما من حافّة ثابتة يمكنني التمسّك بها.

وبدأت في رحلة التفتيش عن الأسباب من جديد، وعن قناعة جديدة ألجأ إليها. إلى أن التقيت بعد مدّة في منطقة آريزونا بسيدة تدعى جوان كاشياتوري Joanne Cacciatore، ومنذ أن تحدّثت إليها تراءت أمامي نافذة جديدة مطلّة على طريقة مختلفة في التفكير بشأن هذه المشكلة – طريقة سوف تغيّر في اتجاه الرحلة إلى الحلّ.

ذهبت جوان، وكانت حامل بطفلها الرابع، لزيارة طبيبها بعد أن عانت من انقباض شديد ومؤلم في بطنها طيلة أسابيع ثلاثة. «عزيزتي جوان، كل ما تحتاجين إليه هو بعض الاهتمام»، قال لها الطبيب. ولكن جوان كانت شديدة الاهتمام بحملها، وكانت تمتنع عن القيام بأي نشاط أو تناول أيّ طعام قد يؤذي الطفل. وأكّدت للطبيب: «إنها انقباضات مؤلمة جدًّا ولا أعتقد بأنها طبيعيّة». ولكن الطبيب أصرّ على رأيه بأن حالتها كانت طبيعية.

وعندما حان وقت ولادتها، ذهبت إلى المستشفى. غير أنها شعرت بأن الأجواء التي سادت حولها وبين أفراد الطاقم الطبي لم تكن عادية، خصوصًا وأنها اختبرت تجربة الولادة أكثر من مرّة. أحسّت جوان بارتباك الطبيب والمساعدين الذي تحوّل إلى رعبٍ ظاهرٍ. كان رحمها ينقبض بقوة لمدة دقيقة واحدة، ثم يعود بعد ثلاثين ثانية إلى الانقباض من جديد.

وفيما كانت تدفع بكل قوّتها لمساعدة الطفل على الخروج إلى النور، قالوا لها إن

نبض الطفل لم يعد محسوسًا. وحاولت الدفع بقوّة أكبر وأشدّ حتى شعرت وكأنها تغادر جسدها، وتنظر إلى نفسها من أعلى. وقالت في وصف ما حدث: «أذكر أني كنت أنظر إلى نفسي، كانت ساقاي ترتعشان، ولم أستطع التوقّف عن الارتجاف. كانت عيناي مغلقتين بإحكام لدى ولادتها... لأني كنت أريدها أن تخرج مني بأقصى سرعة».

وما إن وُلدت الطفلة حتى اتّخذ الأطباء قرارًا (ومن غير استشارة الأم) بعدم إنعاشها. ثمّ أعطوا الطفلة إلى زوج جوان (حينذاك)، الذي قال بلطف: «ولدت لنا طفلة جميلة». «وفي تلك اللحظة»، قالت لي جوان بعد مرور سنوات، «شعرت بعاطفة الأمومة نحوها فجلست للتوّ، ومددت ذراعيّ، وقلت: «أعطني إيّاها». كانت طفلة مكتملة الأوصاف؛ وزنها ثلاثة كيلوغرامات ونصف تقريبًا. وعندما وضعها بين ذراعيّ بدت لي كأنها نائمة. يا لها من لحظة لقاءٍ غريبة بين الموت والولادة – وهذا ما كان سيغيّر مسار حياتي إلى الأبد».

وقالت لي جوان إنها كانت قد خسرت أحباءً لها من قبل، وحتى قبل أن تبلغ سنّ الأربعين. خسرت والدَيها وصديقتها، ولكنها لم تتوقّع خسارة ابنتها؛ فذلك أمرٌ لم تتخيّله؛ أمر تعذّر عليها فهمه. بعد مرور ثلاثة أشهر على موت ابنتها، انخفض وزن جوان ليصبح نحو أربعة وأربعين كيلوغرامًا. «كنت أشعر بأني أقرب إلى الموت. لم أكن واثقة بأني سأبقى على قيد الحياة»، قالت لي: «وفي كل صباح –هذا إذا استطعت النوم في الليل– كنت أصحو لأقول لنفسي: «لا أريد أن أعيش، لا أريد الاستمرار في ما أنا عليه. لا أستطيع الاستمرار»».

نتائج التشريح كانت حاسمة بأنه لم يكن لدى الطفلة أي مشكلات عضوية. وتقول جوان: «أعتقد بأن جسمي كان يحاول إتمام عمليّة الولادة، ولكن مجرى الولادة لم يتوسّع. والفكرة التي ما انفكّت تساورني تقول بأن جسمي هو الذي قتلها – لقد ضيّق عليها الخناق حتى ماتت. بقيت علاقتي بجسمي متعثّرة وصعبة لمدّة طويلة...، لم يكن باستطاعتي إلقاء اللّوم سوى على نفسي؛ على جسمي. كان مطلوبًا مني القيام بأمرٍ واحد –ولادة هذه الطفلة التي كانت تتمتّع بصحة جيدة– نعم، كانت بصحة جيّدة، والذنب لا يقع سوى عليّ وحدي. تأخّرت إحدى وظائف جسمي عن العمل. كنت أسمّي جسمي «يهوذا» لأني شعرت بأنه خانها، وبالتالي خانني».

وبعد مرور سنوات، تابعت جوان دراستها وتدرّبت لتصبح معالجة نفسية، ولتصبح

لاحقًا أستاذة في قسم العمل الاجتماعي في جامعة آريزونا؛ وتخصّصت في موضوع «صدمة الفقدان وتداعياته» Traumatic Bereavement أي العذاب النفسي المترتّب على موت أشخاص في ظروف قاسية جدًّا.

وفيما كانت تعالَج أشخاصًا مرّوا بتجارب مشابهة لتجربتها، لفتها أمر غريب. معظم الذين فقدوا أشخاصًا أعزاء، يجري تشخيصهم في عيادات الأطباء النفسيّين بأنهم مصابون بالاكتئاب المرَضية، ويتمّ إعطاؤهم أدوية كيميائية قويّة. وكان هذا السلوك الطبّي قد تحوّل إلى عملية روتينية. مثلًا، لو قلنا إنك لا سمح الله، خسرت ولدك في جريمة قتل، فسيقولون لك إنك تشكو من مرض نفسي، وإنك تحتاج لعلاج يصحّح خلل التركيب الكيميائي في دماغك. وعلى سبيل المثال، فإن سيّدة فقدت ولدها منذ مدة غير بعيدة، أخبرت طبيبها بأنها كانت تشعر وكأن ولدها كان يحدّثها أحيانًا، ولم يكن هذا الأمر يزعجها بل يريحها إلى حدٍّ معيّن. ومع ذلك، جرى تشخيص السيدة على الفور بأنها تعاني من اضطراب عقلي خطير، أي ما يسمى أيضًا بالذهان(psychosis)، وطُلب منها أن تبدأ بتناول الأدوية المضادّة لذلك.

ولاحظت جوان أنه عندما يتمّ تشخيص زائري عيادتها بمثل هذه الأمراض، يبدأ هؤلاء بطرح الأسئلة المشكّكة حول حقيقة مشاعرهم، وصحتهم العقلية - ويدفعهم ذلك إلى زيادة في التكتّم بشأن تجربتهم وتداعياتها المؤلمة.

وبعد أن شاهدت تلك الأمور تحدث مرارًا وتكرارًا، قرّرت البحث في كيفية تشخيص الأطباء لحالة الاكتئاب، ثمّ نشرت دراسة علمية تتعلّق بجانب معيّن من تلك العملية. ووجدت جوان أن المعايير التي يتّبعها الأطباء في تشخيص الاكتئاب في الولايات المتحدة جرى تلخيصها في كتيّب يحمل توقيع هيئة من الاخصائيين في الأمراض النفسية، ويدعى «الدليل التشخيصي والاحصائي» *Diagnostic and Statistical Manuel* (*DSL*) ولقد صدر في خمس طبعات جديدة حتى الآن. هذا هو المرجع «المقدّس» الذي يعود إليه معظم أطباء الصحة العامّة في تشخيصهم لحالات الاكتئاب في الولايات المتحدة؛ ولقد بات مرجعًا يعتمده الأطباء بشكل كبير في أرجاء العالم أيضًا. ولكي تتوفّر شروط تشخيص حالتك بأنها حالة الاكتئاب المرضية، يجب أن تظهر عليك خمسة من تسعة أعراض في كلّ يوم تقريبًا؛ ومنها مثلًا: مزاجك مكتئب؛ تراجع اهتمامك بما قد يجلب إليك الشعور بالسعادة؛ تشعر بأن حياتك من غير قيمة وغير مجدية.

ولكن وفيما اتّبع الأطباء الدليل المذكور، لاحظوا أمرًا غريبًا. فقد تبيّن لهم أن معظم الذين يعانون من الحزن على فقدان شخص يحبّونه كانت تنطبق عليهم تلك المعايير التي تشخّص إصابتهم بالاكتئاب. وهذا يشير إلى أنه لو تمّ الاعتماد على قائمة الأعراض المعتمدة في الدليل، يكون كلّ الذين فقدوا أحباء لهم مصابين بمرضٍ نفسي لا ريب فيه.

وهذا ما حدا بعدد كبير من الأطباء والمتخصّصين في الطب النفسي إلى الشعور بعدم الاطمئنان. فإذا بالهيئة المسؤولة عن كتابة *الدليل التشخيصي والاحصائي DSM* المذكور، تضع استثناء يختص بالأشخاص الذين يمرّون في حالة الحزن على فقدان قريب أو حبيب. وبات هذا الاستثناء معروفًا بعبارة «استثناء حالة الحداد».

ويقول هؤلاء إنه من المسموح أن تظهر عليك أعراض الاكتئاب من غير أن تشخّص بأنك مصاب بمرض نفسي في حالة واحدة فقط، وهي أن تكون قد فقدت منذ وقتٍ غير بعيد شخصًا عزيزًا عليك. وهذا يعني أنك لو فقدت على سبيل المثال طفلك، أو أمّك، أو أختك، يُسمَح بأن تكون لديك تلك الأعراض على امتداد سنة واحدة من غير أن يتمّ تشخيصك بأنك مصاب بمرض نفسي. ولكن لو استمرّ وجودك في حالة من الاكتئاب بعد مضي تلك المدّة المحدّدة، فإنك ستعتبر مصابًا بالخلل النفسي أو العقلي. غير أنه جرى تغيير المدّة المحدّدة مع مرور الأعوام ومع ظهور طبعات جديدة من الدليل المذكور؛ فتقلّصت المدّة من عام واحد إلى ثلاثة أشهر، ثم إلى شهر، وبعد ذلك إلى أسبوعين فقط.

«أرى في ذلك مهانة كبرى»، قالت لي جوان، «ليست المهانة في حقّ الحزن فحسب، ولا في حقّ العلاقة التي تربط الانسان بفقيده، بل في حقّ الحبّ نفسه».
وتابعت: «لماذا نحزن؟ لنقل إن أحد سكان الحي الذي أسكن فيه مات، فإن كنت لا أعرفه سأكتفي بالقول بأن ذلك مؤسف لعائلته، ولكني لن أحزن. أما لو كنت أحبّ الشخص فسوف أحزن. نحزن لأننا أحببنا». والاعتقاد بأنه لو استمرّ الحزن لمدّة أطول من المدّة التي جرى تحديدها، يجب أن يُعتبر مرضًا يعالج بالعقاقير الكيميائية، فتلك -بحسب جوان- عملية إلغاء تلحق بصلب الطبيعة البشرية.

من بين المرضى الذين تعالجهم جوان سيّدة تمّ خطف ابنتها من الحديقة العامّة وإحراقها حيّة، وكانت الابنة طالبة في الفصل الأول من دراستها الجامعية. كيف يمكن القول لهذه السيدة إنها تعاني من مرض نفسي لأنها ما زالت تعاني من حزن شديد على الرغم من مرور سنوات على الحادثة؟ ومع ذلك، فإن هذا ما يملي به الدليل.

«الحزن على فقدان حبيب ليس منطقيًا فحسب، بل إنه ضروري»، تقول جوان، «حتى إني لا أرغب في تخطّي حزني على موت طفلتي، لأن ذلك يساعدني في أن أحيا بكل جوارحي، وأساعد الآخرين بقلب مليء بالمواساة». وفيما ظهر عددٌ من الأحصنة التي كانت جوان قد أنقذتها من الهلاك يركض في الحقل الفسيح وراءها[1]، تابعت قائلة: «تصالحت مع مشاعر الذنب، والخجل، والخيانة عندما تحوّلت إلى مساعدة الآخرين... وكأن هذه هي طريقتي في التعويض لها – طريقتي في التعبير لها يوميًّا عن أسفي. لأقول لها إني آسفة لأني لم أنجح بحملك إلى هذا العالم، ولهذا فإني أحمل إليه حبّك».

حزن جوان ساعدها على فهم أحزان الآخرين إلى درجة لم تستطع بلوغها من قبل. وهي تقول: «حزني على فقدان طفلتي يجعلني أقوى حتى في مواطن ضعفي».

موضوع «استثناء حالة الحداد»، كشف عن أمرٍ تسبّب في خلق حالة من عدم الارتياح العميق لدى مؤلفي *الدليل التشخيصي والاحصائي* -الذي يمثّل خلاصة أفكار غالبية الأطباء النفسيّين- إذ وجدوا أنفسهم مضطرين قسرًا إلى القبول في صلب دليلهم الرسمي بأنه من المنطقي، وربّما أيضًا من الضروري، أن تبدو على الناس أعراض الاكتئاب في ظروف معيّنة.

ولكن لا بدّ لمثل هذا الاعتراف من أن يجرّنا إلى السؤال البديهي التالي: لمَ الموت هو الحدث الأوحد في الحياة الذي تُعتبر إزاءه الاكتئاب نتيجة منطقية ومقبولة؟ لما لا تكون كآبتك مقبولة إذا انهار زواجك فجأة بعد ثلاثين سنة من الزواج؟ ولماذا لا تكون كآبتك مقبولة لو وجدت نفسك طيلة ثلاثين سنة أسير وظيفة تستنزف قواك، ولا ترضي طموحك في شيء؟ ولما لا تكون مكتئبًا إن وجدت نفسك من غير منزل يأويك، وتعيش في زاوية قذرة تحت أحد جسور المدينة؟ إذا كانت حالة الاكتئاب منطقية في نوع واحد من الظروف، فلما لا تكون كذلك في أنواع أخرى؟

ولكن كلّ ذلك يخلّف شرخًا في دفّة قيادة المركب، الذي يقوده منذ زمن طويل الأطباء النفسيّون الذين ألّفوا *الدليل التشخيصي والاحصائي*. وفجأة بدأت الحياة بكل ما فيها من تعقيد تجتاح مركب تشخيص الاكتئاب. لا يمكن للاكتئاب الذي تشعر به أن

---

(1) تؤمن الدكتورة جوان كاسياتوري أيضًا بأن الاهتمام بالحيوان يساعد الانسان على تخطّي المصاعب.

يكون مجرّد خلل كيميائي في دماغك، كما تؤكّد عليه قائمة الأعراض في الدليل، بل يجب أن يُنظر إليها من باب أنها طريقتك في الاستجابة إلى ظروف معيّنة.

وفيما بحثت جوان كاسياتوري في موضوع «الاستثناء في حالة الحداد» بمزيد من التفصيل، وصلت إلى الاقتناع بأن ذلك الاستثناء كشف القناع عن خطأ رئيسي تقع فيه ثقافتنا بشأن الألم، الذي يتعدّى مرحلة الحِداد والحزن. إننا في الواقع، قالت لي، لا نأخذ في الاعتبار «الإطار الحياتي المحيط بالمعاناة». نتصرّف وكأن كآبة الانسان شيء منفصل عن حياته، ويمكن التعامل معها بناء على قائمة أوصاف وقياسات عامّة، وإدراجها بالتالي في خانة الأمراض العقلية.

وعندما قالت ذلك، أخبرتها بأني تناولت مضادّات الاكتئاب بجرعات مضاعفة على الدوام طوال ثلاثة عشر عامًا، ولم يطرح عليّ أي من الأطباء سؤالًا حول احتمال وجود سبب لشعوري بالاكتئاب. وكان جواب جوان بأن هذا ما يجري في عيادات الأطباء دائمًا، وأقلّ ما يقال فيه إنه مصيبة. وقالت لي إن رسالة الأطباء إلينا، التي فحواها إن ما نشعر به هو ببساطة نتيجة خلل في الوظائف الدماغية، تجعلنا ننفصل عن أنفسنا، وهذا يؤدّي بنا إلى الانفصال عن الآخرين.

أما لو بدأنا بالأخذ في الاعتبار حياة الأشخاص في علاج حالات الاكتئاب والقلق النفسي، تقول جوان، فسيحملنا ذلك إلى «إصلاح شامل للنظام القائم». هناك عدد كبير من الأطباء النفسيّين من ذوي الخبرة الذين يريدون مقاربة الأمور بطريقة مختلفة ويرون بوضوح التقصير الذي يجري اليوم. وعوضًا عن القول بأن الألم الذي نشعر به هو مجرّد تشنّج عضوي يمكن إزالته بالعقاقير، فإنهم ينصحون بضرورة البدء في الاصغاء إلى ألمنا، ومحاولة فهم ما يقوله لنا.

وفي معظم الحالات، تقول جوان، يجب التوقّف عن استخدام عبارة «الصحة العقلية»، والتي تستحضر إلى أمامنا صورًا بالأشعة فوق الصوتية للدماغ، ولتشابكات عصبية غير سليمة، واستبدالها بعبارة «الصحة العاطفية». «لماذا ندعو ذلك «صحة عقلية"؟» سألتني جوان. وأجابت على سؤالها: «لأننا نريد أن نضفي على الموضوع صبغة علمية؛ نريد أن نجعله علميًّا. ولكن الأمر يتعلّق بعواطفنا».

إنها لا تقابل زائري عيادتها وبيدها قائمة بالأعراض المطلوبة، لكي يتم تشخيصهم بالاكتئاب المرضية، بل تقابلهم بحسب قولها بمثل هذه المقاربة: «"أخبرني أو أخبريني عمّا جرى معكِ أو معكَ. يا إلهي كم ذلك صعب! أظن كنت سأشعر مثلك لو كنت في

مكانك. أظن بأني كنت سأصاب بالأعراض ذاتها'... يترتّب على المعالج النظر إلى الإطار الحياتي المحيط بالشخص المكتئب». وتتابع جوان بأن كل ما يمكن للمعالج فعله أحيانًا هو أن يحتضن هذا الشخص. وأخبرتني أن المرأة التي اختُطفت ابنتها وأحرقت حيّة جاءت لزيارتها ذات يوم وكانت تولول وتصرخ من فضاعة فاجعتها. فجلست جوان أرضًا معها وحضنتها وتركتها تذرف الدموع وتعبّر عن ألمها. وبعد ذلك شعرت الأم الثكلى ببعض الراحة لأنها أحسّت بأنها ليست وحيدة. وأحيانًا هذا أقصى ما يمكننا فعله. ولكنّها مساعدة ذات أهميّة.

وفي بعض الأحيان، تتابع جوان، عندما تصغي إلى الألم وتنظر إليه في إطاره، فإنه يدلّك إلى ما هو أبعد منه – بحسب ما لاحظته لاحقًا.

تقول جوان: «مقاربتنا اليوم تشبه إلصاق ضمادة على ساق أو ذراع مقطوعة. عندما نقابل شخصًا يعاني من ضغط نفسي شديد، نحتاج إلى التوقّف عن علاج الأعراض. الأعراض رسالة تخبرنا عن وجود مشكلة أعمق. فلنتوجّه إلى المشكلة الأعمق».

هكذا شهد القيّمون على *الدليل التشخيصي والاحصائي* (مرجع الأطباء المقدّس) على مدى عقود حالة من الشدّ والاحتقان. فقد سمع الناس من الأطباء حكايتين متضاربتين. الأولى تقول بأن أعراض الاكتئاب هي دائمًا نتيجة خلل في التوازن الكيميائي في الدماغ ويجري علاجها بالأدوية. والثانية تتكلّم على حالة استثناء وحيدة، حيث تظهر أعراض الاكتئاب المعروفة كلّها جرّاء حادثة رهيبة تهزّ حياة الانسان، وفي هذه الحالة الوحيدة فحسب، لا يكون الخلل الكيميائي في الدماغ سببًا للكآبة، ولا تكون العقاقير هي العلاج.

أقلق هذا التضارب عددًا كبير من الأشخاص، وأثار عددًا كبيرًا من الأسئلة. ومن بين هؤلاء كانت جوان التي لم تتوانَ عن طرح العديد من المسائل التي طالما تفادت المرجعيات طرحها على بساط النقاش.

وإذا بالقيّمين على كتابة الطبعة الخامسة من *الدليل التشخيصي والاخصائي* الصادرة في العام 2015 يجدون مخرجًا. لقد حذفوا الاستثناء المتعلّق بحالة الحداد. وإذا بالطبعة الجديدة تخلو من الاستثناء المعروف، وجرى الاستعاضة عنه بشرح مبهَم في أسفل الصفحة التي أدرجت عليها الأعراض. وتقول جوان إنك لو مات طفلك، وذهبت إلى الطبيب في اليوم التالي وأنت شديد الاكتئاب، فسوف «يتمّ تشخيص حالتك على الفور» بحسب قولها.

وهكذا تمّ الاحتفاظ بالمنهج القائل بأن الاكتئاب مرض يمكن اكتشافه من خلال قائمة الأعراض. إن تطابقت الأعراض مع حالتك فنتيجة التشخيص ستشير إلى أنك مصاب بمرض عقلي/ نفسي، من غير الحاجة إلى النظر في الظروف المحيطة بحياتك - أنظر إلى الأعراض وحدها، ولا تسأل ماذا يحدث لذلك الانسان في حياته الشخصية.

تقول جوان إن التفكير بهذه الطريقة يقوّي اعتقادها بأن «ثقافتنا هي ثقافة الانفصال بامتياز؛ إننا لا نفهم طبيعة العذاب الانساني». وفيما كانت تنظر إليّ، عادت إلى ذاكرتي المعاناة التي مرّت بها، والحكمة التي جنتها منها. ثمّ أومضت عينيها وأكّدت من جديد: «إننا ببساطة لا نفهمه».

وبعد مرور زمن طويل على مقابلتي جوان -وبعد أبحاث عديدة قمت بها- استمعت مجدّدًا للتسجيل الصوتي لتلك المقابلة. كنت قد بدأت في التفكير بوجود حقيقة مهمّة في أساس التطابق الواقع بين أعراض الاكتئاب وأعراض الحِداد. وفي ذات يوم، وبعد سلسلة من المقابلات أجريتها مع عدد من الأشخاص المصابين بالاكتئاب، سألت نفسي: ماذا لو كانت الاكتئاب حالة من الحداد - على حياتنا التي لا تسير كما نتمنّى؟ ماذا لو كانت الاكتئاب أحد أشكال الحِداد على علاقات فقدناها مع أننا لا زلنا بحاجة إليها؟

ولكن، ومن أجل أن تفهم كيفية وصولي إلى طرح هذا السؤال، أدعوك لنعود معًا في الزمن إلى الوراء - إلى لحظة حدوث قفزة متقدّمة في الفهم العلمي لموضوع الاكتئاب والقلق النفسي.

الفصل الرابع

الراية الأولى التي غُرست فوق سطح القمر

في أحد الأيام التي تلت نهاية الحرب العالمية الثانية، سارت امرأة شابّة في بداية العقد الثاني من عمرها -بعد أن وضعت طفلها بأيام قليلة- عبر الحطام الذي خلّفه النازيّون في منطقة كنزال رايز Kensal Rise، وهي منطقة شعبية مكتظّة في ضواحي غربي لندن. كانت تسير في اتجاه القناة البحرية الكبرى The Grand Canal، وما إن وصلت إلى هناك حتى رمت بنفسها إلى لجج المياه الملوَّثة بركام الحرب.

مرّت شهور وأعوام على الحادثة، ولم يتطرّق أحد إلى السؤال عن أسباب الاكتئاب التي حدت بتلك الشابّة إلى الانتحار. التزم الناس بالصمت. كان السؤال عن الأسباب التي قد تدفع ببعض الأشخاص إلى مثل ذلك الدَّرك من اليأس محظورًا من باب العرف الأدبي الاجتماعي.

وكان يسكن في بيت غير بعيد شاب في عمر المراهقة يدعى جورج براون. والشابّة التي أزهقت حياتها كانت جارة قريبة له، وتسكن مثله في أحد تلك البيوت الفقيرة المزدحمة؛ وعندما أصيب بالتهابات حادّة في تلك الأيام التي سبقت ظهور مضادّات الالتهاب، اعتنت به طيلة أشهر. «كانت إنسانة محبّة وعطوفة»، قال لي جورج مبتسمًا لذكراها بعد مرور إحدى وسبعين سنة على موتها. وتابع محدّثي: «لم يكن الكلام على موضوع الاكتئاب سهلًا في ذلك الزمن - بل مصحوبًا بمشاعر مؤلمة.» وردّد ذلك القول في مناسبة لاحقة بتعبير أوضح: «كان موضوع الاكتئاب مصحوبًا بقسط كبير من الخجل والعيب...، ومن المفضّل إخفاءه».

وكان هذا الأمر مربكًا بالنسبة إليه؛ ولكنه لم يتوقّف ليفكّر فيه ثانيةً وبعمق سوى بعد بلوغه السادسة والثلاثين، حين أوشك على القيام باكتشاف مهمّ.

في بداية السبعينيّات من القرن الماضي، زار جورج منطقة شعبية في ضواحي لندن تشبه إلى حدّ كبير المنطقة التي نشأ فيها بقصد البحث عن مسألة غامضة. كان يبحث عن الجواب للسؤال التالي: لماذا يقع عدد كبير من الناس، مثل جارته السابقة، في كآبة عميقة؟ ما هي أسباب ذلك؟

في ذلك الوقت، كان الصمت ما زال معتمَدًا ليس في ما يخصّ أسباب اكتئاب وانتحار جارته وحدها، بل في ما يخصّ كل ما يشبه ذلك في محيطه المجتمعي كلّه. وعندما كان أصحاب الاختصاص يبحثون في موضوع الاكتئاب بعيدًا عن مسامع العامّة، كانوا ينقسمون إلى فريقين، وحول طريقتين متناقضتين في التفكير. ويمكننا بشكل عام أن نتخيّل مشهد الاختلاف بين الفريقين موازيًا للاختلاف بين مشهد مريض تمدّد على مقعد مريح أمام مؤسّس مدرسة التحليل النفسي سيغموند فرويد Sigmund Freud من جهة؛ ومشهد دماغ تمّ تشريحه من جهة أخرى. كان أتباع مدرسة فرويد، ومنذ قرابة قرن من الزمن، مستمرّين في الدفاع عن رأيهم بأن أسباب هذا النوع من الاكتئاب تعود حصرًا إلى حياة المكتئب الشخصية - إلى طفولته المبكرة بنوع خاص. والطريقة الوحيدة للبحث عن تلك الأسباب ومعالجتها، تتمّ عبر التحدّث إلى المكتئب والتعرّف منه شخصيًّا إلى تفاصيل قصّته. ثمّ محاولة فهم خبايا تلك القصّة، ومساعدة المكتئب على فهمها، والنظر إلى واقع الأحداث من زاوية أخرى وبأسلوب أفضل.

ومن باب ردّ الفعل المعاكس لهذه الطريقة في التفكير والمقاربة، بدأ عدد من الأطباء النفسيين يطرحون نظريتهم القائلة بأن الاكتئاب تنتج عن خلل معيّن يحدث في الدماغ أو الجسم -خلل جسدي داخلي- ولذلك، فإن البحث عن أسباب قابعة في أعماق حياة المريض ليست سوى مضيعة للوقت. المسألة جسدية بوضوح، وسببها جسَدي.

كان لدى جورج قناعة بأن الحقيقة موجودة جزئيًّا في المقاربتين، أي إنها ليست كاملة في إحداها دون الأخرى. كان يبدو له أن هناك أسبابًا إضافيةً تتعلّق بهذه المسألة ولكنه لم يعرف ما هي. لم يتخصّص جورج في الطبّ العام أو النفسي، بل كان متخصِّصًا في الإناسة (علم الانسان) anthropology - وهو اختصاص يعلّمك أن تتصوّر معالم ثقافة معيّنة من موقعك الخارجي كمراقب. وهذا يعني، بحسب قوله، أنه وصل إلى مركز العلاج النفسي في جنوب لندن، والذي كان سينطلق منه في أبحاثه وهو «في جهلٍ تامٍّ» بشأن الاكتئاب، ومن غير أي فكرة مسبقة عنها، وهذا الأمر بالذات كان «جدّ مفيد له في عمله». قال جورج: «لم تكن لديَّ أي أفكار مسبقة، ولذلك كنت مجبَرًا على مقاربة الموضوع بفكر منفتح».

وانكبّ على قراءة كل الأبحاث العلمية التي تناولت موضوع الاكتئاب حتى ذلك الوقت، «فوجئت بأن المعلومات التي جرى جمعها كانت قليلة جدًّا. بدا لي أن الجهل حول حقيقة الموضوع كان مسيطرًا إلى حدّ كبير». قال جورج وهو يتذكّر. وأضاف أن

معظم النظريات الموجودة جرت صياغتها في الظلمة. وكانت تستند إما إلى حكايات شخصية، أو إلى تصوّر نظري غير ملموس. وإن الدراسات التي كانت قد أجريت كانت تبدو مقتضبة وغير كافية.

آنذاك، اختارت المرجعيّات الطبية الرسمية بشأن موضوع الاكتئاب الالتزام بموقف وسطي بين الفئتين المتحاربتين. فأعلنت تلك المرجعيّات عن وجود نوعين من الاكتئاب. الأول، ويحدث نتيجة خلل طارئ في الوظائف الدماغية أو الجسدية، وسمّوا هذا النوع « الاكتئاب الباطنيّ» endongenous depression، وقالوا إن هناك أشكالًا أخرى من الاكتئاب التي تعود أسبابها إلى حوادث سيئة تجري في حياة المكتئب الشخصية، وسمّوا هذا النوع الثاني « الاكتئاب التفاعلي»Reactive Depression. ولكن لم يكن واضحًا لأحد نوعُ الحوادث التي قد تجرّ النوع الثاني من الاكتئاب، أو أين يقع الخط الفاصل بين النوعين - أو حتى إن كان هناك فارق ملحوظ بينهما.

ومن أجل وضع اليد على الحقيقة، قرّر جورج القيام بعمل واسع النطاق لم يقم به أحد من قبل. قرّر إجراء بحث علمي صحيح بشأن الأشخاص المصابين بالاكتئاب العميقة أو بالقلق النفسي الشديد، مستخدمًا تقنيات تشبه إلى حدّ ما تلك المستخدمة في البحث عن أسباب انتشار وباء الكوليرا، أو عن أسباب الإصابة بمرض الالتهاب الرئوي. وهكذا باشر في وضع تصميم الخطّة.

وفيما مشى جورج عبر شوارع منطقة كمبيرويل في جنوب لندن، بدا له نبض المنطقة بعيدًا جدًّا عن نبض العاصمة مع أن المسافة التي تفصلها عن قلب لندن لا تتعدّى ميلين. ولكن الأمر الأوحد الذي كان قادرًا على إقناع السائر في تلك المنطقة بأنها شديدة القرب من مركز النشاط الأول في العاصمة البريطانية، كان إمكان رؤية رأس قبة كاتدرائية القديس بولس مطلًّا في الأفق. كان جورج يمرّ من أمام منازل جميلة وفسيحة من الطراز الفيكتوري تارةً، ثم في أزقة قديمة وبائسة كانت تخلو من سكانها تباعًا، تلبية لطلب الدولة التي كانت تخطّط لهدمها. كانت تجري إزالة صفوف البيوت الشعبية المشابهة التي عرفها جورج في طفولته، لتقام في مكانها الأبراج الاسمنتية الشاهقة التي بدأت تخترق سماء لندن. وعندما وصل إلى بيت تسكنه إحدى النساء، أخبرته هذه الأخيرة أنها كانت قد اتّصلت بفريق الاطفاء في المنطقة ثلاث مرات في ذلك الأسبوع، لأن الأولاد كانوا يتسلّون بإضرام النيران في بقايا حطام البيوت المهجورة.

كان جورج قد رتّب الأمور من أجل القيام بمشروع بحث غير مسبوق بمساعدة

مركز الخدمات النفسية المحلّي. وتقوم الخطّة على فكرة أن يتابع مع فريقه على مدى أعوام حياة مجموعتين مختلفتين من النساء. تتألّف الأولى من نساء تمّ تشخيصهنّ بالاكتئاب من جانب أطباء نفسيّين. كان عددهنّ 114، وكانت مهمّة أعضاء الفريق مقابلتهنّ، والتعرّف إليهنّ بعمق في منازلهنّ، وجمع المعلومات عن وقائع رئيسية في حياة كلّ منهن. وكان من المهمّ معرفة ما جرى لكل منهنّ في السنة التي سبقت إصابتهنّ بالاكتئاب. وكانت تلك الفترة الزمنية على قدرٍ كبيرٍ من الأهمية لأسباب سنتطرّق إليها بعد قليل.

وجرى في الآن عينه اختيار المجموعة الثانية من النساء، بطريقة عشوائية، وتألّفت من 344 امرأة «طبيعية» من كمبرويل، ومن مستوى متساوٍ في الدخل؛ وأفراد تلك المجموعة لم يجرِ تشخيصهنّ بالاكتئاب. ولقد جرت مقابلتهنّ في العمق تكرارًا في منازلهنّ أيضًا لكي يتعرّف فريق العمل على الأمور الحسنة والسيئة التي كانت تحدث في حياة كل منهنّ خلال سنة عادية.

كان جورج على قناعة بأن المفتاح إلى معرفة الأسباب المؤدّية إلى الاصابة بالاكتئاب يكمن في عملية المقارنة بين هاتين المجموعتين.

تصوّر نفسك لو قمت ببحث يتناول حادثة عشوائية، مثل وقوع نيزك من الفضاء على منطقة مأهولة. فإنك لو اطّلعت على معظم ما جرى في حياة الأشخاص الذين أصابهم النيزك في السنة التي سبقت الحادثة، وقارنته مع الذي جرى لأشخاص آخرين لم يصِبهم النيزك خلال سنة عادية من حياتهم، فسوف تجد تشابهًا كبيرًا بين الفريقين. وضع الأشخاص كان متشابهًا في الفريقين قبل حادثة سقوط النيزك على الفريق الأول. هكذا فكّر الكثيرون في السابق، وما زال بعضهم يفكّر حتى الآن، بأن حالة الاكتئاب والقلق النفسي تحدث بهذا الشكل: وكأنها كتلة عشوائية من سوء الحظ الكيميائي التي تضربك في داخل جمجمتك وليس في حياتك. ولعلّ البحث الذي سيقوم به جورج وفريقه سوف يؤكّد ما إذا كان هؤلاء على حقّ. وإن كان الأمر كذلك، فإن جورج لن يجد فرقًا بين حياة النساء المكتئبات وحياة النساء غير المكتئبات في تلك السنة التي سبقت بداية حالة الاكتئاب.

ولكن ماذا لو كان هناك فرق؟ لو استطاع جورج أن يلمس ذلك الفرق ونوعه، فسيتمكّن مع فريقه من اكتشاف أمور مهمّة قد تكون المفتاح لاكتشاف أسباب الاكتئاب. هل أسباب الاكتئاب لدى تلك النساء تكمن في طفولتهن المبكرة، وفي

حياتهن الشخصية كما يقول فرويد وأتباع مدرسته؟ أو أنها تعود لحوادث أخرى في حياتهنّ؟ وإن كان الأمر كذلك، فما هي تلك الحوادث؟

وهكذا، توجّه جورج وفريقه ومعهم باحثة شابة تدعى تيريل هاريس Tirill Haris إلى مقابلة كل تلك النساء في بيوتهنّ للجلوس معهنّ والتعرّف إليهنّ. تحدّثوا إليهنّ في العمق ودخلوا في التفاصيل. وبعد الانتهاء من ذلك، كانوا ينصرفون إلى التمعّن في المعلومات التي جمعوها، ويصنّفون حياة كل من تلك النساء بعناية كبيرة مستخدمين أنظمة متخصّصة بدراسة المعلومات المعقّدة وإحصائها، تلك الطرائق التي كانوا قد اتفقوا حولها قبيل الشروع في الدراسة. عملوا على بناء قاعدة معلومات تتضمّن مروحة واسعة جدًّا من العوامل، تتضمّن أي أمر قد يكون له دور حتى من بعيد في حدوث حالة الاكتئاب.

وفي ذات يوم، ذهبت تيريل إلى مقابلة امرأة كانت تسكن في الطابق الأرضي من بيت يحتوي على غرفتي نوم من الطراز المنتشر آنذاك في تلك المنطقة؛ وهي السيدة ترنت. كانت متزوّجة من سائق شاحنة، ويسكن الزوجان في ذلك البيت الصغير مع أولادهم الثلاثة الذين كانوا جميعهم دون السابعة. عندما قابلتها تيريل، كانت قد فقدت قدرتها على التركيز كليًّا – حتى ولا لبضع دقائق قد تسمح لها بقراءة مقالة قصيرة في جريدة الصباح. كانت قد فقدت شهيتها للطعام وكذلك رغبتها في الجنس؛ وتبكي في معظم النهار، وتشعر كأن جسمها بات عاجزًا عن القيام بوظائفه العادية تحت وطأة الضغط. ولكنها كانت تجهل السبب.

منذ ستة أسابيع بدأت تلازم السرير خلال النهار وتبقى فيه من دون حراك متمنّية أن يختفي هذا العالم.

بعد التعرّف إلى السيدة ترنت، اكتشف الفريق أن أمرًا قد حدث قبل فترة زمنية قصيرة من وقوعها في الاكتئاب. لقد خسر السيد ترنت وظيفته بعد ولادة طفلهما الثالث بوقت قصير، ولم يُقلق ذلك زوجته كثيرًا، ثمّ ما لبث أن وجد وظيفة أخرى في غضون أسابيع قليلة. غير أنه طُرد من الوظيفة الجديدة بشكل مفاجئ ومن غير مبرّر ظاهر. وفكّرت الزوجة، وبما لا يقبل الشكّ، أن شهادة صاحب العمل السابق السيئة بشأن زوجها كانت قد وصلت إلى صاحب العمل الجديد. واقتنعت أن زوجها لن يجد عملًا بديلًا بعد ذلك الوقت. ولأنّ ذهاب أم الأسرة إلى العمل لم يكن قد أصبح مقبولًا بعد في كمبرويل في ذلك الوقت، فإن ذلك الوضع كان يعني فقدان الشعور بالأمن الاقتصادي للعائلة لفترة طويلة – كيف ستتمكّن العائلة من تأمين ضروريات الحياة؟ «الزواج قد

انتهى، ولكن ماذا بوسعها أن تفعل؟»، قالت المرأة إلى جورج وتيريل؛ وأخبرتهما أنها تحمل حقيبتها في كل مرّة وتغادر البيت، ولكنها ما إن تصل إلى آخر الشارع حتى تعود أدراجها. إذ لا تعلم إلى أين يمكنها الذهاب.

قال لي جورج عندما ذهبت لرؤيته: «أذكر إلى أي درجة كانت تلك المقابلات مؤثّرة. لم تتعوّد أولئك النساء عمومًا التحدّث عن ذواتهنّ. وإذا بهنّ يقابلن من يهتمّ لأمرهنّ ويتيح لهنّ فرصة الكلام». وكان جورج يلمس كم كان ذلك يعني الكثير بالنسبة إليهنّ بشكل عام. «أضف إلى أن قصصهنّ كانت مقنعة... كنّ على وعي بما يقاسينه من عذاب واضطراب»، يقول جورج.

حالة عدد كبير من تلك النساء كانت مشابهة لحالة السيدة ترنت. ولكن لم تكن أيٌّ من النظريتين المعتمَدَتين في ذلك الوقت في مقاربة الاكتئاب كافية لوصف حالتها. ربّما كان هنالك مشكلة في دماغ السيدة ترنت أو في جسمها. غير أنّه كان مؤكّدًا وجود مشكلة في حياتها. بدا لجورج أن أمرًا أكبر كان المحرّك لكآبتها، ولكنه لم يكن متيقّنًا بشأن طبيعته قبل أن يصل في بحثه إلى النتائج.

أوّل الأمور التي سعى جورج وتيريل إلى معرفتها عن تلك النساء، هو الإجابة عن السؤال التالي: هل كنّ قد مررن بحادثة فقدان قاسية، أو بحوادث سلبيّة جدًّا في السنة التي سبقت إصابتهنّ بالاكتئاب؟ غالبًا ما تحدّثت النساء عن اختبارهنّ لأنواع من التجارب الصعبة جدًّا – من ابنٍ حُكم عليه بالسجن، إلى زوج تمّ تشخيصه بالانفصام النفسي، إلى طفل ولد مصابًا بعاهة قد تسبب له عجزًا مستمرًّا. كان جورج وتيريل شديدَي الدقّة في تعريف ما يسمّيانه «حادثة أو حالة قاسية جدًّا»، وتصنيفه كذلك في قاعدة المعلومات. تحدّثت إحدى النساء عن موت كلبها مثلًا، وقالت إنه كان في مكانة الولد بالنسبة إليها، وحياتها كانت تدور حوله. ولكنَّ الباحثَين لم يصنّفا خسارة الحيوان الأليف في خانة «الخسارة القاسية جدًّا»، ولذلك لم يأخذا تلك الخسارة في الحسبان.

وفي الآن عينه، أراد الباحثان تفحّص أمورٍ أخرى –مغايرة للحادثة التي تحدث مرّة واحدة– أمور يقدّران بأنها تؤثّر على صحّة الانسان النفسية مع مرور الوقت، وصنّفا تلك الأمور في خانتين.

الخانة الأولى تحت عنوان «صعوبات» –وتتضمّن مشكلات مزمنة– من زواجٍ غير سعيد، إلى شروطٍ سكن سيئة، وإلى فراق قسري لمحيط اجتماعي ينتمي إليه الشخص، مثل مغادرة المنطقة والجوار الذي يحبّ.

والخانة الثانية تحت عنوان «مصادر استقرار»، وتتضمّن على عكس الخانة الأولى، أيّ كل العوامل المساعدة على استقرارك، والتي، وبحسب تقدير الباحثين، تحمي الانسان من اليأس. ولذلك عمدا إلى أن يسجّلا بدقّة عدد الأصدقاء المقرّبين من كل تلك السيدات، ودرجة صحّة علاقة كل منهنّ بزوجها.

وبعد أعوام من العمل الدؤوب والمتفاني في جمع المعلومات، ومن التحدّث إلى امرأة تلوَ الأخرى، ثمّ العودة إلى مقابلة كلٍّ من تلك النساء مرّة ثانية وثالثة وفق فترات زمنية متباعدة، جلس الباحثان أخيرًا لدراسة الأرقام، وصرفا أيامًا وأشهرًا على تحليل وترجمة المعاني التي تشير إليها. وفيما كانا يفعلان، شعرا بثقل المسؤولية؛ إذ كانت تلك المرّة الأولى التي يجري فيها جمع البيّنات العلمية بهذه الطريقة.

لو كان الكلام الذي سمعته من طبيبي عندما كنت في سنّ المراهقة صحيحًا –بأن أسباب الاكتئاب تعود ببساطة إلى انخفاض مستوى السيروتونين في الدماغ، وليس نتيجة الأمور التي تحدث في حياة الانسان– فإن نتائج البحث كانت ستكون متقاربة أو متطابقة لدى مجموعتَيّ النساء.

وفيما تأملت تيريل في النتائج، وَجَدَت التالي:

من بين النساء اللّاتي لم يُصَبن بالاكتئاب، مرّت 20٪ منهنّ تقريبًا بحوادث سلبية كبيرة في السنة التي سبقت بداية البحث. وبين النساء اللّاتي أصبن بالاكتئاب، مرّت 68٪ منهنّ بحوادث سلبية كبيرة في السنة التي سبقت إصابتهنّ بالاكتئاب.

الفارق بين المجموعتين يساوي 48٪ – أكبر بكثير ممّا لو كان وليد المصادفة البحتة فحسب. هذا الفارق يعني أن المرور بتجربة قاسية جدًّا يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب.

ولكن ذلك لم يكن سوى أوّل الغيض في اكتشافاتهما. فقد تبيّن أن النساء المكتئبات كنّ أكثر تعرّضًا للضغوط، ولصعوبات طويلة الأمد في السنة التي سبقت وقوعهنّ في حالة الاكتئاب، وذلك بنسبة ثلاثة أضعاف بالمقارنة مع النساء غير المكتئبات. لم تكن الحادثة الكبرى السلبية وحدها سبب الاكتئاب إذًا، بل ثقل الضغوط المزمنة أيضًا. وتبيّن أنه لو كان لدى إحداهنّ مصدر استقرار إيجابي في حياتها، فمن شأن ذلك أن يخفّف بقدر كبير من احتمال إصابتها بالاكتئاب. وجود الصديق أو الصديقة المساندة، أو وجود الزوج الذي يُظهِر اهتمامًا ودعمًا يساعد في التخفيف من حدّة الاكتئاب بنسبة عالية.

وهكذا وجد جورج وتيريل أن أمرين يرفعان احتمال الاصابة بالاكتئاب وهما –

حادثة سلبية قاسية جدًّا، إضافة إلى مشاعر القلق المزمن وغياب مصادر الأمان. ولكن تخيَّلي النتائج لو اجتمعت كل تلك الأسباب معًا. إن حظوظ وقوع الشخص في الاكتئاب لا تتراكم فحسب، بل تنفجر. وعلى سبيل المثال - إن لم يكن لديك أصدقاء، وليس لديكِ زوج يدعمك، فإن احتمال إصابتك بالاكتئاب جرّاء حادث خطير يطرأ على حياتك سيكون بنسبة 75٪. ما يعني أن احتمال وقوعك في الاكتئاب أكبر بكثير من احتمال عدم وقوعك فيها.

تُظهر النتائج إذًا أن كل أمر سلبي يصيبك، وكل مسبّب للضغط، وكل غياب للمساندة - كل من هذه العوامل يعزّز خطر إصابتك بالاكتئاب أكثر فأكثر. إنه مثل عملية زرع جرثومة فطرية في مكان مظلم ورطب. لن تنمو مثلما كانت ستنمو في مكان مظلم فحسب؛ ولا مثلما كانت ستنمو في مكان رطب فحسب. بل إنها ستكبر أضعافًا مضاعفة أكثر ممّا في الحالتين معًا.

لم يتوقّع جورج هذا المقدار الضخم من التأثير. وفيما كان مع شريكته في البحث يحاولان استيعاب النتائج، فكّرا في النساء اللّواتي تعرّفا إليهنّ خلال سنوات البحث العديدة. لقد برهنت تلك النساء أن الاكتئاب بالفعل، وبنسبة كبيرة، ليست مشكلة في دماغك، بل في حياتك. وبعد نشر البحث ونتائجه، لخّص أحد الأساتذة المتخصّصين، الانطباع العامّ الذي يخلّفه البحث بالقول إنه «قفزة مفاجئة ونوعية إلى الأمام» في ما يخصّ فهمنا لهذا الموضوع.

ما نتعلّمه عبر ثقافتنا يقول بأن الاكتئاب حالة غير عقلانية بامتياز: هكذا نشعر بها في داخلنا، وهكذا تبدو للناظر إلى أعراضها من الخارج. ولكن جورج وتيريل توصّلا إلى الاستنتاج الذي وصفاه كالتالي: « الاكتئاب المرَضي ردّ فعل مفهوم على الشدّة». فكّر في السيدة ترنت التي وجدت نفسها أسيرة زواج فقد مقوّماته مع زوج غير قادرٍ على العمل. تصارع من أجل الاستمرار في حياتها من غير أمل في حياة أفضل - كانت تعلم علم اليقين بأن حياتها ستكون ضاغطة وخالية من الفرح إلى الأبد. ألم يكن من الأجدى القول، فكّر الباحثان، بأن «خطأ» وقوعها في الاكتئاب يكمن «في المجتمع المحيط بها وليس في شخصها»؟

وإذ قرأت هذا، رأيت قوّة المنطق في ما وصلا إليه. ولكن كان لديّ اعتراض طبيعي عليه. لم أكن أعيش في أسوأ ضواحي لندن وفي حيّ شعبي فقير اتّخذت الحكومة

القرار بهدمه - لا الآن، ولا في أي مرحلة من إصابتي بالاكتئاب. لم تكن حياتي مشابهة لحياة السيدة ترنت. ومعظم الناس المصابين بالاكتئاب والذين كنت أعرفهم لم يعانوا من الفقر أيضًا. ماذا تعني نتائج أبحاث جورج وتيريل بالنسبة لي ولمن هم مثلي؟

عندما احتسب جورج وتيريل الأرقام، اكتشفا أن الأشخاص الذين يعيشون في الفقر معرّضون أكثر من غيرهم للاكتئاب - ولكن قاعدة المعلومات لا تشير بأن الفقر كان السبب في حدوث الاكتئاب. بل إن أمورًا كثيرة غير ظاهرة كانت تجري. الفقراء معرّضون أكثر للإصابة بالاكتئاب لأنهم على وجه العموم يعانون أكثر من غيرهم من الضغط والقلق المزمن، ولأنهم قد يواجهون حوادث سلبية قاسية أكثر في حياتهم، ولأن مصادر الشعور بالأمان عادة ما تكون قليلة بالنسبة إليهم. ولكن ما من أحد غير معرّض لكل ذلك إن كان غنيًا، أو متوسّط الحال، أو فقيرًا. كلّنا معرّض لفقدان بعض الأمل عندما نرزح تحت وطأة الضغط، أو عندما يحدث أمر سيئ جدًّا في حياتنا، ولكن إذا استمرّ الضغط ووقوع الحوادث السيئة في حياتنا لمدّة طويلة، فإن «الشعور بفقدان الأمل يتعمّم بشكل أكبر» في حياتنا، كما تقول تيريل. إنه يمتدّ إلى كل نواحي حياتك كما لو كان بقعة من الزيت، حتى تصبح على شفير الاستسلام.

بعد مرور أعوام، لجأ فريق من علماء الاجتماع إلى الوسائل التقنية عينها التي استخدمها جورج وتيريل من أجل استقصاء أسباب الاكتئاب في مناطق مختلفة كلّيًا وجذريًا، مثل منطقة الباسك الريفية الإسبانية، وفي مناطق ريفية في زيمبابوي في أفريقيا. واكتشف الفريق أن العوامل أو المعايير التي اعتمدها جورج وتيريل في بحثهما (القلق المزمن، ومصادر الأمان، والحوادث القاسية) كانت تدفع إلى الاكتئاب -أو تحمي الناس منها- في كل مكان على حدّ سواء. لاحظ الفريق أن حالات الاكتئاب في الريف الإسباني كانت قليلة جدًّا بفضل المجتمع القروي الذي يحمي الأفراد، وقلّة الحوادث الصادمة. أما في زيمبابوي فكانت نسبة الإصابة في الاكتئاب مرتفعة جدًّا - لأن الأشخاص يتعرّضون لأحداث صادمة بشكل مستمرّ. النساء في زيمبابوي مثلًا، كنّ يتعرّضن للطرد من منازلهنّ، أو من القرية كلّها إن لم يستطعن الإنجاب. (ذهبت إلى الأرياف في زيمبابوي عندما كنت أقوم بأبحاثي تحضيرًا لهذا الكتاب، وشاهدت ذلك بنفسي).

تحقّق الباحثون في كل مكان في العالم من الدَّوْر الكبير الذي تلعبه تلك العوامل في دفعك إلى الاكتئاب أو ابتعادك عنها. كان يبدو أنهم وجدوا بدايةً الوصفة السرية لما يصنع الاكتئاب بالفعل.

ومع ذلك، وحتى بعد إنجازهم كل ذلك العمل، عرف جورج وتيريل أنه كان لا يزال هناك شيء لم يتمكّنا من رؤيته في تلك الصورة. ما هو؟

عندما نشر جورج وتيريل نتائج بحثهما، برزت إجابة سريعة من جانب عدد من الأطباء النفسيين. قالوا: «قلنا دائمًا إن بعض الناس يصابون بالاكتئاب نتيجة حوادث في حياتهم. هؤلاء هم المصابون بـ«الاكتئاب التفاعلي». حسنًا، ما قمتما به يساعد في بلورة ما نعرفه عن هذه الفئة؛ ولكما فضل في ذلك. ولكن ما زال هناك فئة كبيرة من الناس المصابين بالاكتئاب جرّاء أسباب جسدية داخلية. إنهم الأشخاص المصابون بـ« الاكتئاب الباطني»، وكل ما يحدث لهم يترتّب على خلل في وظائف أعضائهم الداخلية.

أجاب جورج وتيريل وشرحا بأن من بين النساء اللّواتي تناولهنّ البحث كانت هناك من تمّ تشخيصهنّ بالاكتئاب التفاعلي، إضافةً إلى من تمّ تشخيصهنّ بالاكتئاب الباطني. ولدى مقارنة النتائج لم يجدا فرقًا بين المجموعتين: النساء في المجموعتين كنّ يعانين من مصاعب حياتية بالقدر عينه. وتوصّل الباحثان في الختام إلى الاستنتاج بأن التمييز بين المجموعتين خالٍ من المعنى.

«كم يبدو لي غريبًا اليوم أننا كنّا نحتاج إلى إقناع الناس بأن الحوادث التي يمرّ بها الانسان في حياته تلعب دورًا في احتمال إصابته بالاكتئاب والقلق النفسي». قالت لي تيريل هاريس -زميلة جورج في هذا البحث- في عيادتها حيث لا زالت تمارس العلاج النفسي في شمال لندن. وسألتها ماذا تقول للأشخاص الذين يعتقدون بأن أسباب الاكتئاب في معظمها باطنية، وتعود حصرًا إلى خلل في عمل الدماغ – مثلما قيل لي ولأبناء جيلي. قطّبت حاجبيها، وأجابت: «لا أحد يعيش بمعزل عن محيطه، ولذلك فهذا غير ممكن، أعتقد بأنهم جهَلة إلى حدّ معيّن. هذا كل شيء». وابتسمت وأضافت: «أقول إن هناك فريقًا كبيرًا من الناس في العالم يبنون آراءهم على أسس غير صحيحة، ويعتادون عليها».

بعد مرور أعوام، استخدمت تيريل التقنيّات عينها في بحث أجرته حول موضوع القلق النفسي ووجدت نتائج مشابهة. المشكلة لم تكن وليدة تعثّر في عمل الدماغ، بل وليدة تعثّر في ظروف الحياة.

غير أن جورج وتيريل كانا على يقين بأن البحث الذي أنجزاه في أحياء جنوب لندن لم يلامس سوى سطح الموضوع. كان هناك الكثير من الأسئلة التي لم تُطرح. كانا على وعي تامّ بوجود عوامل عدّة أخرى في حياة المصابين بالاكتئاب والقلق النفسي لم يتوقّفا عندها بعد. ما هي تلك العوامل التي كانت بانتظار من يكتشفها في جولة تالية؟ غرس جورج وتيريل أول علم على سطح القمر: البحث عن الأسباب الاجتماعية للاكتئاب والقلق. كانا بانتظار أن تلحق بهما سفن فضائية أخرى مع مشاريع بحث جديدة. ولكن لم تحفّز نتائج بحثهما بعد وصولها إلى آذان العامّة أيّ نشاط ملحوظ، بل حلّ الصمت. السفن الفضائية المنتظرة لم تأتِ، وبقي علم جورج وتيريل وحيدًا في الفضاء الخالي.

وتحوّل النقاش بشأن الاكتئاب بعد بضعة أعوام عن مساره لينصَبّ على موضوع مضادّات الاكتئاب المكتشفة حديثًا، وعلى كيفيّة تفادي الاكتئاب داخل الدماغ - عوضًا عن خارجه أيّ في المجتمع. وتحوّل الكلام من محاولة التعرّف إلى العوامل التي تولّد اليأس في حياتنا، إلى محاولة إغلاق المسارات العصبية في الدماغ التي تجعلنا نشعر بها.

ومع ذلك، يمكن القول إن جورج وتيريل أحرزا تقدّمًا ملحوظًا إلى حدٍّ معيّن؛ فالبيّنات التي تشير إلى أن العوامل الاجتماعية تلعب دورًا كبيرًا في مسائل الاكتئاب والقلق النفسي الشديد، كانت على ازدياد لدى الأكاديميين حتى باتت غير قابلة للتغاضي عنها في معظم حلقات النقاش العلمية. وسرعان ما أصبحت نتائج بحث جورج وتريل جزءًا رئيسيًا في برامج التدريب على العلاج النفسي العيادي في أجزاء عدة من العالم. ومعظم المناهج الرئيسية المتّبعة باتت تؤكّد على أن بعض أشكال الاضطراب النفسي مثل الاكتئاب والقلق تعود إلى ثلاثة أنواع من العوامل: عضوية، ونفسية، واجتماعية. وكلّها حقيقية. ويؤكّد المنهج التعليمي أن لكل تلك العوامل دورها الفاعل؛ ويترتّب على من يريد تقصّي أسباب الاكتئاب لدى أحد الأشخاص النظر إليها كلّها.

ولكن بقيت هذه المعارف محصورة ضمن نطاق المتخصّصين ولم يجرِ الافصاح عنها إلى عامّة الناس الذين كان بإمكانهم الاستفادة منها. لم يجرِ شرحها إلى مرضى الاكتئاب الذين كانت تتضاعف أعدادهم، ولم يؤثّر اكتشافها على شكل العلاج الذي كان يقَدَّم لهؤلاء.

لم يشرح أيّ من هؤلاء المتخصّصين المعاني الضمنية الأهمّ لنتائج بحث جورج

وتيريل. كان الباحثان قد توصّلا في نهاية عملهما إلى التأكيد بأنه وفي ما يخصّ الاكتئاب والقلق النفسي، فإن «الالتفات إلى معرفة البيئة المحيطة بالشخص المكتئب يضاهي بفعاليته، على الأقلّ، فعالية العلاج الجسدي». لم يطرح أحد على هؤلاء المكتئبين مثلًا السؤال التالي: أي نوع من التغيير في محيطكم تعتقدون أنه قادر على التخفيف من وطأة كآبتكم وقلقكم؟

كان يبدو أن معالجة تلك الأسئلة كانت مسألة صعبة جدًّا وثورية. وهي لم تزل حتى اليوم تتعرّض للتجاهل والإهمال. ولذلك رحت شخصيًا، ولو في زمن متأخّر، أبحث في دلالالتها.

يتبيّن لي الآن أنه كان في إمكان ذلك البحث الذي جرى في كمبيرويل أن يمثّل تحوّلًا تاريخيًا في مسار فهم موضوع الاكتئاب إلى اتجاه مغاير كلّيًا. نشرت نتائج البحث في العام 1978، أي العام الذي سبق ولادتي. لو كان العالم قد أصغى إلى توصيات جورج وتيريل، فإن طبيبي الذي زرته بعد ثماني عشرة سنة من نشر نتائج بحثهما، ربّما كان سيحدّثني بطريقة أخرى في ما يخصّ أسباب كآبتي، وفي كيفية التخلّص منها.

عندما ودّعت جورج براون بعد حديث طويل بيننا، قال لي إنه سيصرف بقيّة نهاره في العمل على البحث العلمي الذي كان يقوم به في ذلك الوقت، والذي تناول أسباب الاكتئاب أيضًا. عندما قابلته كان في الخامسة والثمانين من عمره، قال لي إنه ربّما سيكون ذلك هو البحث الأخير في حياته، ولكنه لن يتوقّف طالما كان قادرًا على الاستمرار. «هناك الكثير الذي ما زلنا بحاجة إلى معرفته»: «فلماذا أتوقّف الآن»؟ قال لي جورج.

تذكّرت قصّة جارته التي كانت قد رمت بنفسها في لجّة تلك القناة البحرية وسط صمت غامض استمرّ سنوات طويلة.



الجزء الثاني

الانفصال

تسعة أسباب تؤدّي إلى الاكتئاب والقلق النفسي

الفصل الخامس

التقاط الراية

(مقدّمة الجزء الثاني)

بعد اطّلاعي على كل ذلك رحت أقتفي أثر بحث جورج براون وتيريل هاريس في العالم. أردت أن أعلم مَن من الباحثين، غير جورج وتيريل، قام بدراسة تلك الأبعاد التي تبدو وكأنها خفيّة في موضوع الاكتئاب والقلق النفسي، وكيف يمكن أن تساعدنا تلك الدراسة في التخفيف من الإصابة بهما. ووجدت في السنوات التالية، وعبر العالم أجمع، أنّ عددًا من المتخصّصين في العلم المجتمعي[1] وعلم النفس، كانوا قد التقطوا راية جورج وتيريل الممزّقة. جلست مع بعضهم من سان فرانسيسكو إلى سيدني، ومن برلين إلى بيونس آيرس، ورحت أنظر إليهم وكأنهم فرقة من رجال المباحث الذين يتحرّون في الخفاء من أجل إيجاد وجمع الأجزاء الأكثر صدقيّةً لهذه القصّة المعقّدة.

وتبيّن لي بعد طول متابعة لأعمال هؤلاء الباحثين، وليس قبل ذلك، أن بين كل تلك الأسباب الاجتماعية والنفسية المكتشَفة المؤدّية للكآبة والقلق سمة مشتركة.

كل من تلك الأسباب هي شكل من أشكال الانفصال. كلّها تمثّل أشكالًا من الانفصال عن أمر نحتاجه بالفطرة، ولكن يبدو وكأنه ضاع منّا.

وعلى امتداد أعوام قضيتها حتى الآن في البحث عن أسباب الاكتئاب والقلق النفسي، استطعت التعرّف إلى تسعة أسباب. ولكني لا أدّعي قطعًا بأنها الأسباب الوحيدة للإصابة بالاكتئاب والقلق النفسي. قد توجد أسباب أخرى لذلك لم يتمّ اكتشافها بعد (أو لم أقع عليها في مجرى بحثي بعد). ولا أقول أيضًا إن الأسباب التسعة كلّها موجودة في حياة كل مصاب بالاكتئاب. بل أؤكّد على ضوء تجربتي الشخصية مثلًا، إني اختبرت بعض تلك العوامل وليس كلّها.

ولكن اتباعي لهذا الاتجاه في البحث سوف يغيّر طريقتي في التفكير بشأن بعض أعمق المشاعر التي تنتابني.

---

(1) *Social scientists*. تجدر الاشارة إلى الفرق بين هذه الفئة وبين علماء الاجتماع. علم الاجتماع حقل متفرّع من ميدان العلوم الاجتماعية الأكبر.

الفصل السادس

السبب الأول:

الانفصال عن أنواع العمل التي تمثّل قيمة معنوية

كان جو فيليبس يترقّب نهاية ذلك النهار. لو حدث ودخلتَ إلى ذلك المخزن حيث يعمل جو في فيلادلفيا، وسألت عن دلو دهان بلون معيّن، كان سيطلب منك اختيار اللون الذي تريده من سلّم الألوان المعروضة، وينصرف إلى تحضيره للتوّ. إنها العملية المعتادة التي يتولّاها دائمًا. يضيف كميّة قليلة من مركّز ذلك اللون إلى دلو من الدهان، ثم يضع الدلو في داخل آلة تشبه إلى حدّ معيّن فرن المايكرويف، وتخضّ الآلة الدلو الذي في داخلها بقوّة لكي يختلط فيه اللون بشكل تامّ. ثمّ يأخذ منك ثمن الدهان ويشكرك بعبارة محدّدة: «شكرًا سيدي». وينتظر دخول زبون آخر ليقوم بالعملية ذاتها. ثمّ ينتظر زبونًا ثالثًا ليكرِّر العملية بحذافيرها. هكذا يفعل طيلة اليوم، وكل يوم:

يتلقّى الطلب.
يخضّ الدهان في الآلة.
يقول: «شكرًا سيدي».
ينتظر.
يتلقّى الطلب.
يخضّ الدهان في الآلة.
يقول: «شكرًا سيدي».
ينتظر.
يتلقّى الطلب.
يخضّ الدهان في الآلة.
يقول: «شكرًا سيدي».
ينتظر...
وهكذا دواليك.

لم يلتفت أحد مرّةً إذا كان جو يقوم بعمله بطريقة جيّدة أو سيّئة. ولا يقول مديره شيئًا البتّة، إلا إذا وصل جو إلى العمل متأخرًا، فإنه يسمع إذ ذاك توبيخًا قاسيًا. في كل مساء، عندما يغادر جو المخزن، كان يفكّر في نفسه: «لا أشعر بأني صنعت فرقًا في حياة أيّ إنسان». أما في ما يخصّ موقف أصحاب العمل، فيختصره جو بجملتين: «سوف تقوم بالعمل بهذه الطريقة. وسوف تصل إلى المخزن في هذا الوقت. وإن فعلت كذلك، فأنت بخير». ولكنّ عددًا من الأسئلة كان يرتفع من أعماقه، بحسب ما قال لي. كان يسأل نفسه: «ماذا عن فرصتي لأنجز نوعًا من التغيير؟ ماذا عن فرصتي لأنمو وأتطوّر؟ ماذا عن فرصتي لكي أترك تأثيرًا في هذه الشركة التي أعمل لديها؟ لأن أيّ شخص كان يستطيع الوصول إلى الوظيفة في الوقت المحدّد، والقيام بالعمل بالطريقة المرسومة له».

كان يشعر وكأن أفكاره وبصيرته ومشاعره كإنسان كانت علّةً فيه أو نقصًا. ولكنه، وأثناء تناولنا العشاء معًا في أحد المطاعم الصينية، وفيما كان يخبرني عن عمله، وعن تلك المشاعر التي تنتابه، كان يتراجع فجأةً ويؤنّب نفسه بالقول: «أعلم أن هناك أشخاصًا يتمنّون الحصول على مثل وظيفتي؛ أفهم ذلك، وأشكر الله عليها». كان أجر جو الشهري مقبولًا ويتيح له السكن مع صديقته في شقّة مقبولة؛ وهو يعرف أشخاصًا لا يملكون أيّ شيء من ذلك. كان جو يشعر بالذنب أحيانًا نتيجة شكواه؛ ولكن ما تلبث مشاعر عدم الرضى أن تجتاحه من جديد.

ثمّ يستمرّ في خضّ الدهان.

ويستمرّ في خضّ الدهان.

ويستمرّ في خضّ الدهان.

«الرتابة تكمن في أنك تشعر دائمًا بأنك تقوم بأمور غير التي ترغب بالقيام بها». قال لي، وأضاف: «أين الفرح الذي تنتظره من عملك؟ لست واسع الثقافة ولا أملك ملكة التعبير كثيرًا؛ ولكن كان لديّ شعور دائم... بأني كنت بحاجة إلى شيء آخر يملأ ذلك الفراغ الذي أعاني منه. مع أنه كان من الصعب عليّ أن أحدّد طبيعة ذلك الفراغ بالفعل».

كان يغادر منزله في السابعة صباحًا، ويعمل طيلة النهار، ويعود إلى منزله في السابعة مساءً؛ ويخاطب نفسه: «إنك تعيش في تلك الرتابة ثلاثين إلى أربعين ساعة في الأسبوع؛ وإن لم تكن تحبّ ما تقوم به بالفعل، فإنك تدفع بنفسك إلى الاكتئاب». ثمّ يتساءل: «لماذا أفعل هذا؟ لا بدّ أن هنالك ما هو أفضل من هذا النوع من العمل الذي أقوم به». ويبدأ يشعر بحسب قوله إنه بات بلا أمل؛ ويتساءل عن الفائدة من كل ذلك.

«عليك أن تواجه نوعًا من التحدّي المفيد في عملك»، قال لي بشيء من التردّد، وأظن أنه شعر بالاحراج قليلًا فيما أضاف: «يجب أن تشعر بأن لصوتك وقع وآذان تسمعه. يجب أن تعلم أنه لو كانت لديك فكرة جيّدة سوف يمكنك الافصاح عنها والتأثير في مكان ما». لم يحظَ قطّ في حياته بعمل يتيح له مثل هذا، ويخشى ألّا يتحقّق له ذلك أبدًا.

عندما تقضي معظم ساعات نهارك في وظيفة تميتك، يصبح من الصعب عليك تبديل مزاجك كليًّا عندما تلتقي بمن تحبّ مساءً في بيتك. بعد عودته من العمل، يبقى لدى جو خمس ساعات ليقضيها كما يريد قبل ذهابه إلى النوم، والعودة في اليوم التالي إلى خضّ الدهان من جديد. تراه في هذا الوقت مسرعًا إلى الارتماء على الكنبة أمام شاشة التلفاز، ويفضّل أن يكون بمفرده. وكل ما يريد فعله في عطلة نهاية الأسبوع هو تناول كميّات كبيرة من الكحول، ومتابعة مباريات رياضية على الشاشة.

اتصل بي جو بعد أن استمع إلى كلامي على شبكة الانترنت، وعبّر عن رغبته في التحدّث معي حول كتابي الأخير الذي يطرح في جزء منه مسألة الإدمان. واتفقنا على موعد لكي نلتقي ونتمشّى في شوارع فيلادلفيا قبل الذهاب إلى المطعم للعشاء. وهناك، أخبرني جو قصّته. قال إنه بعد أعوام من خضّ الدهان، ذهب ذات ليلة إلى الكازينو بصحبة أحد رفاقه؛ فقدّم له أحد الساهرين حبّة زرقاء. وكانت الحبّة نوعًا من مسكّن الألم المصنوع من بعض عناصر مادّة الأفيون، واسم الدواء «أوكسيكونتن» وعياره 30 ملغ. ابتلع جو الحبّة وشعر بخدرٍ لذيذ. وبعد بضعة أيام، فكّر في أن تلك الحبّة قد تساعده على قضاء يومه في العمل. وعندما تناولها، أحسّ بخفوت في الأفكار والمشاعر التي عادةً ما تتصارع في رأسه وصدره وتنهكه. ثمّ وبعد مدّة غير طويلة بحسب قوله: «بتّ أصرّ على تناول بضع حبّات زرقاء صباحًا قبل ذهابي إلى العمل، وعلى أن أحمل معي كميّة منها أقسّمها على جرعات كافية لقضاء يومي الطويل». وقال إنه كان يبتلع المزيد منها في المساء مع زجاجات عدّة من البيرة؛ ويمنّي نفسه بهذه الفترة المسائية المنتظَرة يوميًّا، فيساعده ذلك على قضاء نهاره.

واستمرّ في خضّ الدهان.

واستمرّ في خضّ الدهان.

واستمرّ في خضّ الدهان.

وتساءلتُ عن السرّ في ما أخبرني إيّاه. هل ساعدته تلك الحبوب على تخطّي أيامه

لأنها جعلته أجوفَ وفارغًا مثل وظيفته بالضبط. وبدا لي أنها أخبتت حدّة الصراع بين رغبته في أن يكون فاعلًا ومؤثّرًا من جهة، وواقع حياته من جهة أخرى. قال لي جو في بداية لقائنا، إن بعض الجهات التي طلب منها المساعدة لكي يتخلّص من إدمانه على تلك الحبوب، تحاول إقناعه بأنه «ولد مدمنًا»، أي إن الادمان مغروس في طبيعته. هكذا أخبرني، ولكنه وبعد أن تكلّمنا أكثر حول الموضوع، قال بأنه كان في بعض مراحل حياته يشرب الكحول بكثرة، ويدخّن الحشيش، وأنه تعاطى الكوكايين عندما كان طالبًا في الجامعة، ولكنه لم يشعر أبدًا بحاجته لكل ذلك يوميًّا، ولم يستخدمها سوى في بعض الحفلات الخاصّة. ولم يشعر بالميل الحثيث إلى تخدير نفسه إلا بعد أن بدأ العمل في هذه الشركة ووجد نفسه أسير وظيفته المميتة.

وعندما نجح أخيرًا، وبعد أشهر صعبة في الاقلاع عن عادة تناول حبوب «الأوكسيكونتن»، عاد إليه الشعور بأن حياته لا تُطاق. كل تلك الأفكار التي هرب منها، وجدها تعود إليه كلّما خضّ دلوًا من الدهان، ودلوًا ثانيًا، وثالثًا.

قال إنه يعلم بأن الناس تحتاج إلى الدهان. وأضاف مجدّدًا بأنه يعلم بأن عليه أن يشعر بالامتنان لأن لديه هذه الوظيفة. ولكنه لا يستطيع أن يتحمّل التفكير بأن حياته ستستمرّ على هذا المنوال طوال خمس وثلاثين سنة أخرى، قبل أن يحين موعد تقاعده. «إنك مثلًا تحبّ عملك، أليس كذلك؟»، قال لي، فتوقّفت عن كتابة ملاحظاتي في الدفتر برهةً لأنظر إلى وجهه. وتابع: «عندما تستيقظ صباحًا، تتطلّع إلى نهارك بحماسة. ولكني، عندما أستيقظ لا أتطلّع بحماسة إلى عملي... بل أذهب إليه لأنه يترتّب عليّ ذلك».

نفّذت الشركة المتخصّصة في الاستفتاء والتي تدعى *غالوب* Gallup بين العامين 2011 و2012، الدراسة الأكثر تفصيلًا على الإطلاق والتي تتناول علاقة الأشخاص حول العالم بعملهم. وتناولت الدراسة ملايين العمال في 142 بلدًا. أما النتائج فأظهرت أن نسبة 13٪ من بيننا يقول إنه «مندفع»[1] في عمله - وهذا يعني، بحسب التحديد الذي وضعته الدراسة لهذه العبارة، أن هؤلاء الأشخاص «يتحمّسون لعملهم وملتزمون به، ويساهمون في نمو المؤسسة التي يعملون لديها بطريقة إيجابية».

---

(1) أدرجت غالوب الفئات الثلاث تحت العناوين التالية وبالتوالي:
.1-Engaded; 2- Not engaded; 3- Disengaged

وفي مقابل هؤلاء، تبيّن أن نسبة 63٪ من الأشخاص الذين تناولتهم الدراسة «غير مندفعين» في عملهم. وهذا يعني بحسب الدراسة «أن هؤلاء يذهبون إلى عملهم بطريقة آلية كأنهم نيام، ويقضون ساعات عملهم من غير طاقة إيجابية أو شغف».

وهناك 23٪ من الموظفين والعمال «مشاكسون»، وتقول *غالوب*: «هؤلاء ليسوا غير سعداء في عملهم فحسب، بل يتعمّدون تفعيل علاقتهم السلبية به على أرض الواقع. يعمل هؤلاء يوميًا على إفساد ما أنجزه زملاؤهم «المندفعون'. وتعمل هذه الفئة بطريقة أو بأخرى على إلحاق الضرر بمؤسساتها».

هذا يعني أنه لو اطلع 87٪ من الناس على قصّة جو، لوجدوا على الأقلّ شيئًا من قصّتهم فيها. تظهر الدراسة أن عدد الأشخاص الذين لا يكرهون عملهم يساوي نحو ضعف عدد الذين يحبّونه.

وهذا النشاط الذي يكره معظمنا القيام به -والذي نتحرّك فيه وكأننا نيام أو أسوأ من ذلك- بات الآن يستحوذ على معظم ساعات يقظتنا. كتب أحد الأساتذة بعد أن قام بدراسة دقيقة لهذا الموضوع الاستنتاج التالي: «تؤكّد دراسة حديثة أن ما تعوّدنا عليه من مفهوم ساعات العمل، التي تبدأ في التاسعة صباحًا وتنتهي في الخامسة بعد الظهر، بات شيئًا من الماضي. يبدأ الموظّف العادي اليوم بمعدّل وسطي دوامه عندما يفتح بريد عمله الالكتروني عند السابعة واثنتين وأربعين دقيقة صباحًا، ويصل إلى مكتبه عند الثامنة وثماني عشرة دقيقة، ويغادره عند السابعة وتسع عشرة دقيقة مساءً... وأظهرت الدراسة الحديثة أن واحدًا من بين كل ثلاثة موظفين بريطانيين يفتح بريده الالكتروني قبل السادسة والنصف صباحًا، فيما يعتبر ثمانون في المئة من أصحاب العمل البريطانيين مقبولًا أن يتّصلوا بموظفيهم هاتفيًا خارج ساعات العمل». تلاشى مفهوم «ساعات العمل» المعهود لدى معظم الناس – وهذا يعني أن ذلك الأمر الذي 87٪ من بيننا لا يجدون سعادة فيه (بحسب غالوب)، بات يغطّي مساحة أكبر وأكبر في حياتنا.

بعد اجتماعي مع جو حول وجبة العشاء في ذلك المطعم الصيني، بدأت أفكّر في إمكان أن يكون لكل ذلك دور فاعل في ازدياد حالات الاكتئاب والقلق النفسي. من أعراض الاكتئاب المعروفة حالة تدعى «تبدّد الواقع» Derealization، وهي عندما تشعر بأن ما من شيء من الذي تقوم به صحيح أو حقيقي. منذ أن قرأت بشأن هذه الحالة بدا لي أنها تنطبق على جو. وهي لا تخلو من المبرّر المنطقي، بل تبدو كنوع من ردّ الفعل الإنساني الطبيعي عندما تجد نفسك على مدى حياتك أسير وظيفة مثل وظيفة جو. وهكذا

بدأت البحث عن دلائل علمية تخبرنا بالضبط عن تأثير كل ذلك على حياة الأشخاص، وعن دوره الممكن في حدوث الاكتئاب والقلق النفسي. ولم أستطع تصوّر ماذا يحدث بالفعل قبل أن أتعرّف إلى العالم المميَّز الذي ستتعرّفون إليه في الفقرات التالية.

في ذات يوم من أواخر ستينيّات القرن الماضي دخلَت إلى العيادة الصغيرة في إحدى ضواحي مدينة سيدني في أستراليا امرأة يونانية قصيرة القامة. كانت العيادة جزءًا من مستشفى تقع في إحدى أكثر أحياء المدينة فقرًا، حيث غالبية المرضى من المهاجرين اليونانيين. تكلّمت المرأة إلى الطبيب المناوب في تلك الساعة قائلةً بأن مشكلتها هي أنها تبكي بشكل دائم. كان الطبيب المناوب حينئذٍ متخصّصًا في علم النفس ويتكلّم الإنكليزية بلكنة مختلفة تشير إلى جذوره الأوروبية. وإلى جانب الطبيب كان يجلس طبيب آخر شابّ طويل القامة، وكان أستراليًا وفي مرحلة التمرّس، ويدعى مايكل مارموت. سأل الطبيب الأكبر سنًّا المرأة: «حتى أي وقت كنت لا تزالين في حالتك الطبيعية تمامًا؟». فأجابت: «أيها الطبيب؛ عاد زوجي إلى تناول الكحول والثمالة، ولا يكفّ عن ضربي. وعاد ابني إلى السجن؛ وتبيّن أن ابنتي المراهقة حامل. وأنا أبكي في معظم الأيام، وأفتقر إلى النشاط، ولا أستطيع النوم».

كان مايكل يشاهد عددًا كبيرًا من النساء المشابهة حالتهنّ لحالة تلك المرأة، وكنّ يتردّدن على ذلك الجزء من المستشفى طلبًا للمساعدة. كان المهاجرون إلى أستراليا، والجيل الأول منهم بنوع خاصّ، يتعرّضون لممارسات عنصرية كثيرة ضدّهم. أما ظروف حياتهم فكانت على وجه الإجمال قاسية ومهينة. وعندما يصلون إلى مرحلة من الضعف والانهيار كما في حالة تلك المرأة، يتعاطى معهم الأطباء كأنهم مصابون بمرض جسديٍّ. ويجري علاجهم أحيانًا بخليطٍ من بودرة بيضاء كنوع من دواء وهمي؛ أو يعالَجون بعقاقير أكثر جدّية أحيانًا أخرى.

وجد مايكل من موقعه كطبيب شاب في مرحلة التمرّس أن طريقة تعاطي الطبيب مع تلك المرأة كانت غريبة. وكتب بعد سنوات: «بدا واضحًا جدًّا أن كآبتها كانت تتصل بظروف حياتها». ومع ذلك، كنّا نداوي الناس الذين يأتون إلينا بسبب صعوبات في حياتهم بزجاجة من خليط البودرة البيضاء». وكتب أيضًا أن أنواعًا أخرى من الحالات، مثل حالة الرجال الذي يشكون من آلام غامضة في المعدة لم يتبيّن لها سببٌ عضويٌّ، وأن أسباب الألم كانت تعود على الأرجح أيضًا إلى ضغوط الحياة التي فُرضت عليهم.

عندما كان مايكل يزور المرضى في شتى أجنحة المستشفى، كان يفكّر بأن ذلك الكمّ من البؤس النفسي والمرض لا بدّ أن يقول لنا شيئًا عن مجتمعنا نفسه، وعن الأمور التي ليست على ما يرام في ما نفعله. حاول أن يطرح هذه الأمور على بساط النقاش مع زملائه من الأطباء، متوقفًا عند حالة تلك المرأة اليونانية ليقول: «علينا الالتفات إلى أسباب كآبتها»، ولكنهم ما فتئوا يواجهونه بالشكّ، ويسخّفون أقواله؛ لاعتقادهم بأنه لا يمكن للضغط النفسي أن يسبّب مرضًا جسديًا. وكان هذا هو الاعتقاد الشائع بين معظم الأطباء في بلدان العالم في ذلك الوقت. لم يقتنع مايكل بموقفهم وتوقّع أنهم على خطأ - ولكنه افتقر إلى البراهين على صحّة أفكاره. ويبدو أن أحدًا لم يكن قد أجرى أبحاثًا يمكن الاستناد إليها في هذا الصدد. وبقيت أفكاره في نطاق الحدس، وليس أكثر.

غير أن واحدًا من زملائه الأطباء اقترح عليه بعد ملاحظة توجّهاته أن يذهب في مهنة الطبّ النفسي باتجاه النشاط البحثي عوضًا عن العلاج العيادي.

وهكذا وجد مايكل نفسه في غضون بضع سنوات في قلب لندن وسط فوضى سبعينيّات القرن الماضي. وفي تلك الحقبة التي شهدت التحوّل بين زمنَيْن مختلفين، كان الرجال الإنكليز ما زالوا يذهبون إلى أعمالهم معتمرين القبعات السوداء المستديرة، على الرغم من أن موضة التنّورة القصيرة جدًا كانت قد غزت شوارع العاصمة الانكليزية، فإذا بالزمن المتواري يسير مربكًا، جنبًا إلى جنب مع الزمن الجديد المقبل، ويتفادى النظر إلى وجهه. وصل مايكل في منتصف فصل شتاء جليدي إلى بريطانيا التي كانت تبدو وكأنها على شفير التفكّك. وكان قد جرى قطع التيار الكهربائي طيلة أربعة أيام أسبوعيًا نتيجة إضراب طويل الأمد.

ومع ذلك، كان في قلب ذلك المجتمع المتفكّك ماكينة بشرية لمّاعة تتحرّك بوتيرة لا تخطئ. إنه مركز إدارة الخدمة المدنية البريطانية بمكاتبها الممتدّة على طول شارع وايتهول، من ميدان ترافلغار[1] حتى أبنية البرلمان، والذي يعدّ نفسه متميّزًا عن بقيّة الادارات البيروقراطية في البلاد من حيث علو شأنه ودقّة عمله، مثلما تتميّز سيارات الرولز رويس Rolls-Royce البريطانية الفخمة عن غيرها من أنواع السيارات. وتتألّف هذه الادارة من عدد ضخم من الموظفين المسؤولين عن إدارة كل أعمال الدولة

---

(1) Trafalgar Square: ساحة تقع في وسط لندن وتعدّ من أهم الوجهات التاريخية والسياحية في بريطانيا.

البريطانية، والذين يعملون بنظام يضاهي من حيث تماسكه أنظمة الجيش. وهذا يعني وصول آلاف الرجال -كان معظم الموظفين رجالًا في المراحل الأولى من وجود مايكل في لندن- يوميًا عبر قطار الأنفاق، ليعملوا وراء مكاتب في غاية التنظيم ويساهموا في إدارة كافّة شؤون البريطانيين من هناك.

وجد مايكل في هذا المركز الضخم مختبرًا مناسبًا جدًّا ليتفحّص أمرًا كان شديد الفضول لمعرفته، وهو تأثير عمل الإنسان على صحته. لا يمكن البحث في هذا الموضوع عبر مقارنة وظائف وأعمال مختلفة كل الاختلاف. مثلًا، إذا قارنت عامل بناء مع ممرّض، أو مع محاسب، فسيكون بين هذه الأنواع الثلاثة من الأعمال اختلافات كثيرة يصعب معها تحديد ماذا يجري. عمّال البناء معرّضون للحوادث بنسبة أكبر، والممرّضون أكثر عرضةً للأمراض، وموظفو المحاسبة يقضون معظم الأوقات جلوسًا (وهذا مؤذٍ للصحّة)؛ إن قارنت مثل هؤلاء الأشخاص العاملين في مجالات مختلفة جدًّا، ستصعب عليك المقارنة ولن تتمكّن من تحديد العوامل المؤثرة.

ولكن هناك، في إدارة الخدمة المدنية، عدد كبير من العوامل المشتركة بين الموظفين، مثلًا: ليس بينهم من يعاني من الفقر؛ ولا من يذهب مساءً ليقضي ليله بين جدران رطبة؛ وليس بينهم من يتعرّض لأخطار جسدية. كلّهم يقومون بأعمال مكتبية. ولكن في الواقع توجد اختلافات كبيرة في الدرجات والمراكز؛ وفي مقدار الحرية التي تنعم بها في محيط عملك. موظفو إدارة الخدمة المدنية مقسّمون إلى درجات - وهي مستويات تحدّد أجورهم؛ وتحدّد مقدار المسؤولية والصلاحية المعطاة لهم. أراد مايكل أن يدرس إذا كان لهذه الاختلافات تأثيرعلى الصحّة. وتوقّع أن يجد في ذلك ما يدلّنا على أسباب وجود هذا الكمّ الكبير من الاكتئاب والقلق في مجتمعنا - إنه السؤال الغامض الذي ما زال يقضّ مضجعه، ويبحث عن جواب له منذ أيام عمله في سيدني.

معظم الناس في تلك المرحلة كانوا يظنّون بأنهم يعلمون الإجابة عن هذا السؤال، وأن لا مبرّر لمثل هذا البحث. وعلى سبيل المثال، تخيّل رجلًا على رأس إدارة ذات أهميّة كبرى في الدولة، ورجلًا آخر -أدنى بإحدى عشرة درجة على سلّم الأجور- مسؤولًا في مكتب الأوّل عن تنظيم الأوراق في الملفات وطباعة الملاحظات والرسائل. أيّ الاثنين أكثر عرضة للاصابة بأزمة قلبية؟ أيّهما أكثر عرضة للضغوط؟ أيّهما أكثر عرضة للإصابة الاكتئاب؟ كان الجميع تقريبًا على يقين بأن المدير هو الأكثر عرضة لكلّ كذلك، من باب أن وظيفته أصعب، وتترتّب عليه مسؤولية اتخاذ القرارات

الصعبة وتحمّل نتائجها. أما الرجل الذي ينظّم له أوراقه فثقل مسؤولياته أقلّ، وبالتالي فإن حياته أسهل.

بدأ مايكل مع الفريق المرافق له عملهم بإجراء المقابلات مع الموظفين من أجل جمع المعلومات بشأن صحّتهم الجسدية والنفسية. استغرق البحث أعوامًا وانقسم إلى دراستين منفصلتين. كان الموظف يدخل إلى المكتب حيث يكون مايكل بانتظاره، فيتكلّم إليه هذا الأخير على انفراد طيلة ساعة من الوقت بشأن وظيفته، وما يتعلّق بها. عمل فريق البحث بهذه الطريقة مع ثمانية عشر ألف شخص من موظّفي الخدمة المدنية. ولفت نظر مايكل في الحال وجود اختلاف ظاهر بين الموظفين له علاقة بدرجاتهم على ذلك السلم الوظيفي. عندما كان يتكلّم إلى موظفي الدرجات العليا، كانوا يجلسون وأكتافهم مشدودة إلى الوراء ويحاولون إدارة الحديث، ويسألون مايكل عن أهدافه من الدراسة. وعندما كان يتكلّم إلى الموظفين من الدرجات الأدنى، كان هؤلاء ينحنون إلى الأمام بانتظار سماع ما سيقوله لهم.

وبعد سنوات طويلة من المقابلات المكثفة، تفحّص مايكل وفريقه حصيلة ذلك الكمّ الكبير من المعلومات، فتبيّن لديهم أن الذين كانوا على رأس إدارة الخدمة المدنية كان احتمال إصابتهم بأزمة قلبية أقل بأربع مرّات من أولئك الموجودين في المستويات الدنيا. أظهرت الحقيقة إذًا عكس ما كان متوقّعًا لدى الجميع. وبعد ذلك، جرى اكتشاف أمرٍ آخر أكثر غرابة أيضًا.

إذا وضعت العوامل المؤثّرة على رسم بياني، تجد أنه كلما ارتفع شأن منصبك في إدارة الخدمة المدنية، انخفض احتمال إصابتك بالاكتئاب تدريجًا. وهذا يظهر وجود علاقة وثيقة بين الإصابة بالاكتئاب ومكانك في التراتبيّة؛ وهو ما يسمّيه أساتذة العلم المجتمعي «المنحدر gradient». كتب مايكل: «هذا الأمر يدعو حقًّا للعجب. لماذا هؤلاء الأشخاص الذين يتمتّعون بدرجات علمية عالية، وبوظائف جيّدة ومستقرّة، يتعرّضون للموت الفجائي أو للإصابة بالاكتئاب أكثر من الآخرين (الأعلى رتبةً) الذين لا يتميّزون عنهم سوى ربّما بفارق ضئيل بالدرجة العلمية، وبفارق ضئيل أيضًا في المنصب؟».

أمر يتعلّق بالعمل كان وراء إصابة الناس بالاكتئاب. ولكن ما هو؟ عندما عاد مايكل وفريقه إلى مركز إدارة الخدمة المدنية لمتابعة البحث، كانوا يريدون معرفة التالي: عندما ترتقي على سلّم إدارة الخدمة المدنية، ما الذي يتغيّر في عملك، ويمكنه أن يبرّر التغيّر الذي تظهره نتائج البحث؟

كانت لديهم فرَضيّة أولى استندت إلى كل الحقائق التي كانوا قد توصّلوا إليها. هل يكمن السبب في أن أصحاب المناصب العليا في الإدارة المدنية كانوا قادرين على التحكّم بعملهم أكثر من الذين دونهم رتبة، ولهذ فإنهم أقلّ عرضة للكآبة؟ «وبدا لنا أنها فرضيّة منطقية»، قال لي مايكل عندما تقابلنا في مكتبه في وسط لندن، وتابع: «فكّر بحياتك الشخصية، تفحّص مشاعرك؛ ستجد أنك لا تكون سعيدًا في عملك، ولا في حياتك بوجهٍ عامّ عندما لا تملك زمام السيطرة على الأمور».

ورأى الفريق أنه يوجد طريقة جديدة لاكتشاف ذلك. فعوَضًا عن مقارنة أحوال موظّفين من الفئات العليا والمتوسّطة والدنيا؛ اعتمدوا مقارنة أشخاص متطابقين من حيث الدرجة على السلّم الوظيفي، ولكن وظائفهم تختلف من حيث قدرتهم على التحكّم بها. أرادوا معرفة التالي: هل موظف من المجموعة المنتمية إلى الدرجات المتوسّطة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من موظف آخر ينتمي إلى المجموعة نفسها ولكن وظيفته تتيح له هامشًا أكبر من القدرة على التحكّم بوظيفته؟ وعاد الفريق إلى إجراء مزيدٍ من المقابلات وإلى جمع مزيد من المعلومات التفصيلية.

وإذا بالنتائج التي توصّل إليها مايكل عبر النظر من هذه الزاوية الجديدة تحمل مفاجآت أكبر.

إن كنت تعمل في مركز الإدارة المدنية وتتمتّع بقسط عالٍ من القدرة على التحكّم بوظيفتك، فإنك أقلّ عرضة للإصابة بالاكتئاب، أو بأي حالة من الضغط النفسي الشديد، بالمقارنة مع آخرين يعملون *في المكتب عينه*، وفي *درجة مماثلة على السلّم الوظيفي*، *ويتقاضون الأجر عينه*، إذا لم يكن لدى هؤلاء قدرة مماثلة على التحكّم بوظائفهم.

وتذكّر مايكل امرأة تدعى مارجوري، عملت كسكرتيرة في مركز الطباعة حيث كان يترتّب عليها طباعة المستندات والرسائل طيلة ساعات النهار وطيلة أيام الأسبوع. كانت الوظيفة «فردَوْسًا» كما قالت له، لجهة أنها تسمح لك أن تدخّن وتتناول الحلويات على مكتبك، ولكنها كانت «تهدم الروح بشكل مطلق». يقول مايكل نقلًا عن مارجوري بأنه كان عليها القيام بعمل يُلقى على مكتبها من غير أن تفهم شيئًا بصدده. «لم يكن مسموحًا لنا أن نتكلّم»، قالت لمايكل. كان عليهم الجلوس وراء آلاتهم بصمت كلّي، محاطين بموظفين وموظفات آخرين لا يستطيعون التكلّم إليهم، ينصرفون إلى طباعة نصوص لا يفقهون منها شيئًا، لتكون موجّهة إلى أشخاص لا يعرفونهم. كتب مايكل: «السّمة الرئيسية في عمل مارجوري لم يكن في ما يتطلّبه من جهد وتركيز، بل في أنه لا يترك لها أي هامش من الحرية قد يسمح لها باتخاذ أي نوع من القرار بشأنه».

وعلى عكس ذلك، لو كنت موظّفًا ذي رتبة عالية في الادارة المدنية، وكانت لديك فكرة جديدة بشأن العمل، فهناك احتمال كبير أن تتمكّن من تطبيقها. ومن شأن هذا الأمر أن يؤثّر على حياتك كلّها، وعلى كيفيّة رؤيتك للعالم. أما لو كنت في رتبة أقلّ على السلم الوظيفي، فستتعلّم أن تكون سلبيًا. وبعد أعوام من إجراء هذا البحث، كتب مايكل: «تخيّل في صباح يوم ثلاثاء عادي في أحد المكاتب الحكومية الكبرى، تأتي مارجوري من مركز الطباعة لتتكلّم إلى نيجل وهو أعلى منها بإحدى عشرة رتبة على السلم الوظيفي، وتقول له: «أفكّر يا نيجل أنّه يمكننا توفير مبالغ ضخمة من المال لو تحوّلنا إلى طلب لوازمنا من القرطاسية عبر الانترنت. ما رأيك؟'. حاولت أن أتخيّل مثل هذا الحديث، ولكن مخيلتي لم تتمكّن من تصوّر حدوثه».

عليك أن تكتم صوت ذاتك داخل ذاتك لكي تتمكّن من الاستمرار في مثل هذا النوع من العمل. أما مايكل فقد كشف عن البيّنات التي تؤكّد بأن تأثير هذا الأمر يمكنه أن يطال حياتك بأكمها. ووجد أنّك كلّما علت مرتبتك في مركز الإدارة المدنية، كلّما ازدادت علاقاتك الاجتماعية وازداد عدد أصدقائك الذين تراهم بعد نهاية الدوام. وكلّما انخفضت مرتبتك، كلّما تراجعت مثل هذه الأمور؛ فالأشخاص الذين يعملون في وظائف مملّة وغير ذات أهميّة، يذهبون إلى بيوتهم ويرمون بأنفسهم على الكنبة أمام شاشة التلفاز. لماذا يحدث ذلك؟ حدّثني مايكل قائلًا: «عندما تعمل في وظيفة تغني كيانك، تكون حياتك أكثر امتلاءً، وهذا ينعش أوقاتك ونشاطاتك خارج العمل؛ ولكن، عندما تكون وظيفتك مضجرة، فإنك تشعر بنفسك محطّمًا في نهاية كل يوم عمل».

وبالنسبة إلى نتائج هذا البحث وإضافاته العلمية يقول مايكل: «مفهوم الأسباب التي تؤدّي إلى الضغط النفسي في مجال العمل تغيّر جذريًّا. أسوأ مسبّبات الضغط النفسي لا تكمن في ضخامة المسؤولية التي تلقى على عاتق الموظف، بل في أن يكون مجبرًا على القيام بعمل روتيني وممل، ومدمّر لروحه؛ وفي كونه يموت قليلًا في كل يوم عمل، لأن عمله لا يلمس صميم كيانه. إذًا، واستنادًا إلى هذا المعيار الواقعي الملموس، فإن عمل جو في مخزن الدهان هو أشدّ أشكال العمل التي تسبّب الضغط النفسي. يقول مايكل إن «عدم التمكين» Disempowerment هو في أساس الاعتلال - الجسدي، والنفسي، والعاطفي.

منذ أعوام قليلة، وبعد مرور زمن على تلك الدراسات التي أجريت في أبنية الوايتهول. وجد مكتب الضرائب في الحكومة البريطانية نفسه أمام مشكلة معيّنة،

وجرى استدعاء مايكل إلى إدارة الخدمة المدنية بطلب مستعجل لكي يجد الحلّ. والمشكلة هي أن الموظفين المسؤولين عن دراسة ملفات الضرائب كانوا يضعون حدًّا لحياتهم بالانتحار. وهكذا عاد مايكل ليمضي ردحًا إضافيًا من الوقت في مكاتبهم لاكتشاف الأسباب.

عندما تكلّم إلى الموظفين قالوا له إنهم يشعرون منذ لحظة وصولهم إلى العمل وكأنهم يتعرّضون لهجوم كدسات الملفات التي تنتظرهم على المكتب. يشعرون وكأنها «ستبتلعهم، وكلّما ازداد ارتفاعها، كلّما ازداد الشعور بأنهم لن يتمكّنوا من رفع رأسهم إلى ما فوق سطح الماء». وقالوا إنهم قد يعملون باجتهاد عظيم طوال اليوم، ولكن كدسات الملفات قد تكون أعلى في نهاية النهار ممّا كانت عليه في الصباح. أما أيام العطل، يقول مايكل، فلم تكن محبّبة لديهم «لأن تدفّق الملفات لا يتوقّف، فتتراكم الأوراق وتكاد تبتلعهم. لم يكن التدفق الدائم لتلك الأوراق وحده السبب في تعاستهم، بل ضعف قدرتهم على التحكّم بذلك. مهما اجتهدوا وعملوا بانتظام، فإنهم في تأخير مستمرّ وعاجزين عن التقدّم». وإضافة إلى ذلك، لم يتعوّدوا أبدًا سماع كلمة شكر على عملهم - خصوصًا وأن حساب الضرائب والكشف عن التي حاول بعضهم التهرّب منها ليس في العادة ممتعًا لا للقلوب ولا للجيوب.

كان مايكل قد اكتشف أثناء الدراسات التي أجراها سابقًا في مكاتب الوايتهول عاملًا آخر من شأنه تحويل العمل إلى مولّد للكآبة - وإذا به يلاحظ وجود هذا العامل هنا أيضًا. لو اجتهد هؤلاء المدقّقون في حسابات الضريبة إلى أقصى الحدود وأعطوا عملهم أفضل ما لديهم، فإن أحدًا لن يرى ذلك. وإن أهملوا في أسلوب ودقّة عملهم، فإن أحدًا لن يرى ذلك أيضًا. «اليأس يحدث غالبًا حينما يغيب التوازن بين الجهد المبذول والمكافأة». يقول مايكل بناءً على ما تعلّمه في أبحاثه. وهذه كانت حال جو في مخزن الدهان. لم يكن هناك من يلاحظ قطّ مقدار الجهد الذي كان يبذله في العمل. ولعلّ الفكرة التي ترد إلى عقلك في مثل هذه الحالة هي أنك بالنسبة إلى العالم «غير مهمّ»، لأن لا أحد يهتمّ لما تفعله.

وهكذا نقل مايكل إلى المسؤولين عن مكتب الضرائب في الإدارة المدنية ملاحظاته القائلة: إن عدم القدرة على التحكّم بالوظيفة، وغياب التوازن بين الجهود المبذولة والمكافآت، كانا وراء حدوث حالات الاكتئاب الشديدة بين موظفيهم، والتي كانت تؤدي بهؤلاء إلى الانتحار.

عندما تكلّم مايكل قبل أربعين سنة من ذلك، في أحد المستشفيات في ضواحي سيدني، وقال إن ظروف الحياة قد تكون عاملًا مؤثرًا في حدوث الاكتئاب، سخر الأطباء من كلامه. أما اليوم فما من أحد يعارض بجدّية لبّ البراهين التي أزاح الستار عنها، مع أننا نادرًا ما نأتي على ذكرها. أصبح الدكتور في علم النفس مايكل مارموت عالمًا رائدًا في حقل الصحّة العامّة في العالم. ولكننا لا زلنا نقع في الخطأ عينه الذي وقع فيه سابقًا أولئك الأطباء في سيدني. فإن السيدة التي جاءت إلى أمام مايكل تشكو من أنها كانت تبكي طوال اليوم، ولم تكن قادرة على التوقّف عن ذلك، لم تكن تعاني من مشكلة في دماغها، بل في حياتها. ولكنها أعطيت دواءً وهميًا، وطُلب منها العودة من حيث أتت.

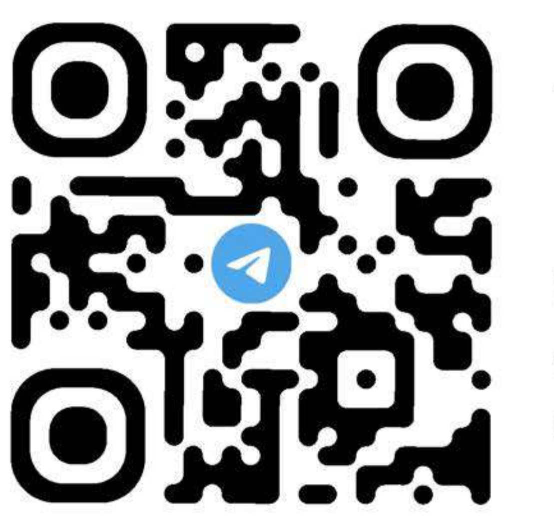
وبالعودة إلى لقائي مع جو في فيلادلفيا؛ أخبرته عن الدراسات التي أجراها مايكل مارموت في الوايتهول في لندن ونتائجها، وعن براهين علمية أخرى كنت قد اطّلعت عليها. أبدى اهتمامه في البداية ولكنه ما لبث أن قال لي بشيء من نفاد الصبر: «يمكنك أن تذهب إلى العمق في التحليل الفكري في ما يخصّ هذا الموضوع، ولكنك عندما تعيش الواقع – عندما تقوم بعمل ولا تجد هدفًا وراءه، ثم تشعر بأن لا خيار لديك سوى الاستمرار؛ فذلك مرعبٌ. إن الأمر هكذا بالنسبة لي على الأقلّ، فما الفائدة من كلّ ذلك».

كان هناك أمر أخير يحيّرني بشأن جو. كان يكره العمل في بيع الدهان؛ ولكنه لم يكن، مثلما قد تكون شريحة كبرى من الناس، مجبرًا على البقاء في هذا المكان الذي لا يرضيه: لم يكن متزوّجًا ولا أبًا لأطفال يتحمّل مسؤولية إعالتهم؛ كان لا يزال شابًّا وأمامه فرص أخرى. «أعشق صيد الأسماك»، قال لي؛ «وأحلم بالصيد في الولايات الأميركية الخمسين قبل أن أموت؛ فعلت ذلك في سبع وعشرين منها، ولم أزل في الثانية والثلاثين». وقال إنه يحلم أحيانًا بالعمل كدليل مرشد في مجال صيد الأسماك في فلوريدا. يعشق هذا العمل ولكنّه لا يعود عليه سوى بجزء قليل من المال الذي يكسبه في وظيفته الحاضرة. وأضاف بأنه لو عمل دليلًا في صيد الأسماك لكان سيتشوّق للذهاب إلى عمله في كل يوم. وراح يفكّر بصوتٍ مرتفع ويتوقّع كيف تكون الأمور لو ذهب إلى فلوريدا. وسألني: «هل تضحّي باستقرارك المادّي لتقوم بعمل تحبّه، وأنت تعلم في الوقت عينه بأن تكاليف المعيشة على ارتفاع...؟».

قال لي جو إنه يفكّر منذ أعوام بالاستقالة من عمله والذهاب إلى فلوريدا؛ «ولكنّي أبقى ضمن حدود التكلّم إلى نفسي، ففي كل يوم وأنا في طريق عودتي من العمل، يغمرني ذلك الشعور القائل: لا يمكن أن يكون هذا كل ما أملكه في أفق حياتي. وأتكلّم إلى نفسي فأقول: هيّا يا صديقي، انطلق واذهب إلى فلوريدا وكن دليلًا على أحد القوارب، فهناك ستكون سعيدًا».

سألته: «لماذا لا تفعل ذلك يا جو؟ لمَ لا تذهب؟». بدا متفائلًا خلال لحظات، وقال «كلامك صحيحٌ!»، ثمّ بدا خائفًا. وبعد دقائق من الحديث عدت إلى الموضوع نفسه: «يمكنك الذهاب إلى فلوريدا غدًا. ما الذي يؤخّرك؟» فأجاب: «هناك صوت في داخلي يقول: «لو تابعت في شراء المزيد من الأغراض، وأصبحت أملك سيارة مرسيدس، ومنزلًا كبيرًا له أربعة مرائب للسيارات. فإن الناس في الخارج سيفكّرون بأني سعيد وسأحاول أقناع نفسي بأني كذلك». كان يرغب في الذهاب إلى فلوريدا، ولكن أمرًا غير مفهوم تمامًا منه شخصيًا، ومني أيضًا، كان يمنعه. ومنذ ذلك الوقت، كنت أحاول أن أفهم لماذا قد لا يجري جو أبدًا وراء حلمه. ثمة أمر يبقينا أسرى ظروف معيّنة؛ أمر أكبر من حاجتنا إلى المال الكافي لتسديد الفواتير؛ وكنت سأبدأ في البحث عنه قريبًا.

وبعد أن ودّعت جو، ومشى في طريقه. ناديته قائلًا: «إذهب إلى فلوريدا». قلت ذلك وشعرت لحظتها كأني أبله. غير أنه تابع خطواته ولم ينظر إلى الوراء.



الفصل السابع



السبب الثاني:

الانفصال عن الآخرين

عندما كنت طفلًا حدث لوالديّ أمر لم يكن متوقّعًا. ترعرع أبي في قرية صغيرة تدعى كاندرستيغ على أحد سفوح الجبال السويسرية حيث كان بإمكانه مناداة كل من سكان القرية باسمه. أما أمّي فكبرت في اسكوتلندا في حيّ تسكنه الطبقة العاملة، وفي شقة في أحد المباني المكتظة، حيث لو تكلّمت بصوت مرتفع يسمع كل جيرانك ما تقوله حرفيًا. ثمّ انتقلا وأنا طفل إلى مكانٍ يدعى إيدجوير Edgeware، وهو عند آخر محطّة من خطّ قطار الأنفاق في الاتجاه الشمالي - ضاحية سكنية جديدة بنيت عند أطراف المدينة التي كانت تعرف سابقًا بأطراف لندن الخضراء. لو غلبك النوم في القطار ولم تنزل في كل المحطّات، فستستيقظ فجأةً في المحطّة الأخيرة، وترى للتوّ مجموعات من البيوت المستقلّة، وأخرى متّصلة ببعضها جزئيًا، وتلاحظ وجود عدد من المطاعم المعروفة للوجبات السريعة، وحديقة عامّة، وأعداد من الناس العاديين، وإنما المتباعدون، والذين يتحرّكون بسرعة في كل الاتجاهات.

عندما انتقل والداي إلى هذه المنطقة، حاولا مصادقة عددٍ من الجيران بالطريقة ذاتها التي أَلِفوها حيث ترعرعا. وكان ذلك بالنسبة إليهما طبيعيًّا مثل الماء والهواء. ولكنهما وما إن حاولا فعل ذلك حتى أصيبا بالصدمة ووقعا في حالةٍ من الارتباك. الناس في إيدجوير ليسوا عدائيين، ولكن العلاقة بين الجيران كانت تقف عند حدود تبادل الابتسامات؛ وأي محاولة للذهاب إلى أبعد من تبادل كلمات معدودة كانت تواجه بالصَدّ. «حياتك يجب أن تبقى داخل حدود بيتك»؛ أمثولة لم يتعلّمها والدايَ سوى تدريجًا. لم يكن مثل ذلك الأمر بالنسبة لي مستهجنًا -لأني لم أعرف خلافه- أما أمي فلم تتعوّد عليه أبدًا. «أين الناس؟»، قالت لي مرّة في حيرة بينما كانت تسير ممسكةً بيدي الصغيرة في الشارع الخالي المؤدّي إلى بيتنا.

تخيّم الوحدة على ثقافتنا في هذا الزمن مثل غمامة من الضباب الكثيف. أعداد الناس التي تشكو من الوحدة تتزايد الآن أكثر من أيّ وقتٍ مضى - وأسأل نفسي هل لهذه الظاهرة علاقة بازدياد أعداد المصابين بالاكتئاب والقلق النفسي الشديد؟ وعندما شرعت في البحث عن الإجابة عن سؤالي، بلغني أن عالِمَين يبحثان في موضوع «الوحدة» منذ عقود عدّة، وأنهما توصّلا إلى سلسلة من الاكتشافات الحاسمة.

في منتصف العقد السابع من القرن الماضي كان باحثٌ شابٌّ في علم الأعصاب يدعى جون كاسيوبّو John Cacioppo يصغي إلى شرح مجموعة من أساتذته -وكانوا من بين النخبة في العالم- ولكنّ أمرًا لم يتمكّن من فهمه في ما كانوا يطرحونه.

عندما حاولوا شرح أسباب التغيّر الذي يجري في العواطف البشرية، بدا له أنهم يركّزون على أمرٍ واحدٍ، وهو: ماذا يحدث في *داخل* الدماغ. لم يلتفتوا إلى الأمور التي تحدث في الحياة، والتي ربّما تكون مصدر الأسباب للتغيّرات التي كانوا يكتشفونها في الدماغ. كانوا يتصرّفون وكأن دماغ الانسان جزيرة منعزلة ومنقطعة عن كل ما يجري في العالم الذي حولها، ولا تتفاعل معه.

وطرح جون على نفسه السؤال التالي: ماذا لو عوضًا عن دراسة الدماغ وكأنه جزيرة منقطعة عن محيطها، نقوم بدراسته بطريقة مختلفة؟ ماذا لو نظرنا إليه كجزيرة تتصل بالعالم الخارجي عبر مئات من الجسور، حيث تستمرّ الأمور بالورود إليها بوتيرة دائمة ومتقطّعة على شكل رموز؟

عندما طرح أسئلته على أساتذته، أصيب هؤلاء بالإرباك. وكانت الإجابة بما معناه تحديدًا: «أنت تعلم أنه حتى ولو كانت تلك العوامل خارج الدماغ على قدر من الأهمية، فإنها غير رئيسية في حدوث تغييرات مثل الاكتئاب والقلق النفسي. عدا عن أن ذلك قد يكون معقّدا جدًّا لكي نتمكّن من تصوّره وتحديده. لن يتمكّن أحد من فهم أيّ من تلك الأمور قبل مئة عام من الآن. ولذلك فإننا لن نركّز على هذه الناحية من الموضوع».

لم تغِب تلك الأسئلة عن فكر جو أبدًا. حاول مقاربتها طيلة أعوام، حتى توصّل أخيرًا ذات يوم من تسعينيّات القرن الماضي إلى إيجاد طريقة قد تمكّنه من دراستها بدقّة أكبر. إن أردت أن تعلم كيف يتغيّر دماغك وتتغيّر مشاعرك عندما تتواصل مع العالم، يمكنك البدء في تفحّص ماذا يحدث في الحالة المعاكسة لذلك تمامًا - عندما تشعر بأنك وحيدٌ ومعزولٌ عن العالم الذي حولك. وسأل نفسه: هل من شأن الوحدة أن تغيّر شيئًا في دماغك؟ هل تغيّر شيئًا في جسمك؟

وبدأ في تطبيق أبسط شكل من الدراسات التي استطاع تصوّرها. دعا جون وفريقه مجموعة من مئة شخص لا يعرف عنهم شيئًا لكي يحضروا إلى جامعة شيكاغو للمشاركة في اختبار بسيط لم يسبق أن قام به أحد من قبل.

طلب جون وأعضاء فريقه من كل من المشاركين العودة إلى بيته ومتابعة حياته اليومية كالعادة؛ ولكن تمّ تزويده بعدد من المعدّات البسيطة. كان عليه أن يرتدي آلة لقياس ضربات القلب، وجرى إعطاؤه جهاز إنذار، وعدد من الأنابيب. عاد المشاركون إلى بيوتهم. وفي اليوم الأوّل، كان على كلّ منهم لدى سماع صوت جهاز الإنذار (الذي ينطلق تسع مرّات في اليوم) أن يتوقّف عن كل ما يفعله لكي يكتب على ورقة أمرين. الأول: مقدار شعوره بالوحدة أو بالتواصل مع الآخرين؟ والثاني: عدد ضربات قلبه في تلك اللحظة كما يظهر على آلة القياس.

وفي اليوم الثاني للاختبار، كان مطلوبًا من المشاركين القيام بما قاموا به في اليوم الأول تمامًا؛ إضافةً إلى أن عليهم عندما ينطلق جهاز الإنذار أن يبصقوا في أحد الأنابيب، وأن يغلقوا الأنبوب بإحكام من أجل تسليمه إلى فريق البحث في المختبر.

أراد جون أن يكتشف مقدار الضغط الذي يولّده الشعور بالوحدة. لم يكن لأي من المشاركين معرفة بهذه الغاية. ولكنك عندما تشعر بالضغط النفسي، تتسارع ضربات قلبك، ويمتلئ لعابك بهرمون يدعى كورتيزول. ومن شأن هذا الاختبار -أخيرًا- أن يقيس مقدار هذا التأثير.

فوجئ جون وفريقه لدى احتساب المعلومات التي جمعوها. ظهر أن الشعور بالوحدة يرفع مستوى هورمون الكورتيزول بشكل كبير جدًّا - بالقدر ذاته الذي ترفعه أكثر الأمور المزعجة التي قد تحدث لك. وجد الاختبار أن شعورك بالوحدة الشديدة يسيء إليك بقدر ما يسيء إليك تعرّضك لهجوم جسدي.

إذًا، من المفيد الإعادة، إن شعورك العميق بالوحدة له تأثير ضاغط عليك يساوي تأثير تعرّضك للتعدّي بالضرب من قبل شخص غريب.

وبدأ جون يبحث عمّا إذا كان أحد العلماء قد درس تأثير الوحدة من قبل. فوجد أن عالمًا يدعى شلدون كوهين Sheldon Cohen أجرى دراسة، حيث دعا مجموعة من الناس، وسجّل عدد الأصدقاء والعلاقات الجيدة لدى كل منهم. ثمّ دعاهم إلى المختبر وجعلهم يتعرّضون عن قصد -وعلى معرفة منهم- لفيروس الرشح. كان هدفه من ذلك أن يعلم: هل يصاب الأشخاص الذين يعيشون في حالة من الوحدة بالمرض أكثر من

الذين ينعمون بالتواصل مع غيرهم؟ وأظهرت النتائج أن الذين كانوا يعيشون في الوحدة معرّضين للإصابة بالرشح ثلاث مرّات أكثر من الذين تربطهم علاقات متينة مع الآخرين.

وأجرت عالمة تدعى ليزا بيركمانLisa Birkman بحثًا تابعت فيه، على مدى تسعة أعوام، حياة مجموعة من الأشخاص الذين يعيشون في عزلة، وحياة مجموعة أخرى من الأشخاص الذين لديهم علاقات متينة مع الآخرين. وهدف الدراسة هو اكتشاف ما إذا كان أفراد إحدى المجموعتين معرّضين للموت أكثر من أفراد المجموعة الأخرى. اكتشفت ليزا أن أفراد المجموعة الأولى تعرّضوا للموت ثلاث مرّات أكثر من أفراد المجموعة الثانية. كل الأمراض تقريبًا تصبح أكثر فتكًا عندما يكون الانسان وحيدًا: السرطان؛ أمراض القلب؛ أمراض الجهاز التنفسي.

وكان جون، فيما كان يجمع كل تلك الحقائق، يستنتج تدريجًا أن الوحدة بذاتها قد تكون سببًا للوفاة. وتوصّل جون مع غيره من العلماء بعد جمع الأرقام إلى الاستنتاج بأن العيش في عزلة عن محيطك يسيء إلى صحتك بقدر ما تسيء إليها البدانة المفرطة - التي كانت حتى ذلك الحين أشدّ الأزمات الصحية التي يواجهها العالم المتطوّر.

عند هذا الحدّ كان جون قد تأكد من تأثير الوحدة المسيء جدًّا على صحة الإنسان الجسدية. ولكن هل تكون هي أيضًا مسؤولة عن الانتشار المخيف لوباء الاكتئاب والقلق النفسي؟ هذا ما أراد جون معرفته في الخطوة التالية.

كان البحث في مثل هذه المسألة يبدو صعبًا في البداية. يمكنك أن تستفتي الناس، وأن تطرح عليهم الأسئلة الثلاثة التالية: هل أنت وحيد؟ هل أنت مكتئب؟ هل أنت قلق؟ ثم مقارنة الإجابات. وإن فعلت ذلك فستجد أن الأشخاص الذي يعيشون في وحدة هم أكثر تعرّضًا للإصابة بالاكتئاب أو بالقلق النفسي. ولكن الفائدة من هذا الاستنتاج محدودة لأن الأشخاص المصابين بالاكتئاب والقلق النفسي يشعرون بالخوف من العالم الخارجي ومن العلاقات الاجتماعية، فيميلون إلى الانكماش والعزلة. ربّما يصاب الانسان بالاكتئاب أولًا، ونتيجة لذلك يعيش في عزلة ويشعر بأنه وحيد. «ولكن ماذا لو كان ذلك يحدث في الاتجاه المعاكس؟»، تساءل جون.

وشرع في بحث جديد مستخدمًا نوعين مختلفين جدًّا من أنواع الدراسة لكي يجد الاجابة على سؤاله.

دعا جون بدايةً 135 شخصًا يعانون من الشعور بالوحدة الشديدة لقضاء يوم وليلة في

مختبراته في جامعة شيكاغو؛ وأجريت لهم اختبارات تحليل الشخصية بشكل موسّع ومعمّق وكأنهم بحسب قوله ممازحًا «يتحضّرون للذهاب في رحلة إلى المريخ». وجاءت نتائج تلك الاختبارات كما قد يتوقّع معظمنا - الأشخاص الذين يعانون من الوحدة الشديدة يعانون أيضًا من القلق النفسي، ومن عدم احترام الذات، ومن التشاؤم، وهم يتوجّسون من احتمال نفور الآخرين منهم. أمّا الخطوة الدقيقة الآن في الاختبار هي أن يجد جون طريقة لجعل بعض هؤلاء *أكثر شعورًا بالوحدة* -من غير أن يؤثّر ذلك على أي جانب آخر في حياتهم- مثلًا، من غير القيام بأمر قد يجعلهم يشعرون بالهلع، أو بأنهم عرضة لأحكام الناس - فكيف يفعل ذلك؟

قسّم جون المجموعة التي سيجري الاختبار عليها إلى قسمين -المجموعة (أ) والمجموعة (ب)- ثمّ استعان بطبيب نفسي يدعى دايفيد شبيغل David Spiegel لكي يضع كلًا من المجموعتين بدورهما تحت تأثير التنويم المغناطيسي. كان المطلوب أن يحمل دايفيد كلًا من أفراد المجموعة (أ) على استعادة مراحل في حياتهم حيث شعروا بالوحدة الشديدة. أما المجموعة (ب) فكان المطلوب (على عكس المجموعة الأولى) أن يستعيدوا مراحل، شعروا فيها بأنهم في حالة من التواصل الحقيقي مع شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص. وبعد أن أصبحت المجموعة الأولى تشعر بأنها في غاية الوحدة، والثانية أنها في غاية التواصل. جرى اختبار تحليل الشخصية على كل من المجموعتين من جديد.

تصوّر جون أنه لو كانت الاكتئاب هي السبب وراء الشعور بالوحدة، فإن ازدياد الشعور بالوحدة لن يغيّر شيئًا. ولكن لو كان بوسع الوحدة أن تسبّب الاكتئاب، فإن ازدياد الشعور بالوحدة سيُحدث ازديادًا في الاكتئاب.

اعتُبر الاكتشاف الذي حقّقته اختبارات جون هذه لاحقًا منعطفًا مهمًّا في العلوم المتّصلة بهذا الحقل. أظهر الاختبار أن الأشخاص الذين دُفعوا لكي يشعروا بمزيد من الوحدة ازداد مستوى الاكتئاب جذريًّا لديهم؛ أما الذين دُفعوا لكي يشعروا بالتواصل، فإن مستوى الاكتئاب تراجع جذريًا لديهم. «الأمر المدهش الذي ترتّب على هذا الاختبار هو أن الشعور بالوحدة ليس نتيجة للكآبة»، قال لي جون. وتابع: «إنها في الحقيقة الطريق إلى الاكتئاب». وأضاف أن اكتشاف ذلك كان مثل تلك اللحظة الحاسمة في المسلسل التلفزيوني البوليسي *CIS* عندما يتوصّل الخبراء أخيرًا إلى وضع اليد على البصمة المطابقة لبصمات المجرم. «الوحدة بلا منازع تلعب دور البطولة هنا!»، أكّد جون.

ولكن لم يكن ذلك كافيًا بنظر جون للإجابة عن السؤال؛ لأن ظروف المختبر اصطناعية من كل النواحي ولا تتطابق مع ظروف الحياة الطبيعية. ولذلك قرّر دراسة المسألة بطريقة أخرى.

انطلق جون في دراسته الجديدة من إحدى المناطق السكنية المستحدثة في ضواحي منطقة كوك كاونتي على حدود شيكاغو، واعتمد فيها على متابعة حياة 229 شخصًا أميركيًا متقدّمًا في السنّ، تراوحت أعمارهم ما بين الخمسين والسبعين سنة. تمّ اختيارهم ليمثلوا شريحة واسعة من الناس - نصفهم من الرجال ونصفهم الآخر من النساء؛ وثلثهم من أصول لاتينية، وثلثهم الثاني من ذوي البشرة السوداء، والثالث من ذوي البشرة البيضاء. من المهمّ التأكيد أن أحدًا منهم لم يكن في بداية البحث مصابًا بالاكتئاب، أو يعاني من الوحدة بشكل غير عادي. كان مطلوبًا أن يأتي كلٌّ من هؤلاء إلى المختبر مرّة في السنة لكي تجرى لهم كل أنواع الفحوصات؛ ويدرس جون صحتهم الجسدية والنفسية. ثم يطرح عليهم أعضاء فريقه سلسلة من الأسئلة حول مقدار شعورهم بالوحدة أو بالعزلة؛ وعدد الأشخاص الذين يلتقونهم أو يتواصلون معهم يوميًا؛ وعدد الأشخاص المقرّبين منهم؛ والأشخاص الذي يقضون معهم أوقاتًا ممتعة.

ما أراد جون معرفته هو «الوقت الذي سيُصاب فيه بعض هؤلاء الناس بالاكتئاب (إذ لا بدّ أن يصاب بعضهم بها)، وما الذي سيصيبهم أوّلًا؛ هل سيصابون بالاكتئاب، أو بمشاعر الوحدة والعزلة أوّلًا؟».

تبيّن من المعلومات التي جُمعت خلال السنوات الخمس الأولى والتي تمّت دراستها حتى الآن، أن الشعور بالوحدة كان يسبق أعراض الاكتئاب. كانوا يقعون في الوحدة ويتبع ذلك مشاعر من اليأس، ومن الحزن العميق، ثمّ الاكتئاب. وتداعيات ذلك تكون كبيرة بالفعل. تصوّر لو أن تطوّر حالة الوحدة في ثقافتنا تسير وفق خطّ مستقيم؛ وأن عند الطرف الأول من الخطّ تكون نسبة الوحدة تساوي صفرًا في المئة 0٪، وعند الطرف الأخير من هذا الخطّ تكون نسبة الوحدة مئة في المئة 100٪. إن كنت عند نقطة الوسط أي نقطة 50٪ وتحرّكت صعودًا لتصبح عند نقطة 65٪، فإن حظوظك في الإصابة بأعراض الاكتئاب تزداد ثماني مرّات.

ومن حيث إن جون وصل إلى هذه الحقيقة عبر دراستين مختلفتين كلّ الاختلاف، وعبر عدد كبير من الأبحاث الإضافية التي قام بها، فقد أعلن نتيجة أبحاثه التي استقطبت

إليها تأييدًا علميًا واسعًا، التالي: الوحدة مسؤولة عن جزء كبير من حالات الاكتئاب والقلق النفسي الشديد التي يعاني منها مجتمعنا.

وإذ توصّل إلى هذا الاكتشاف، بدأ جون يطرح السؤال: لماذا؟ لماذا تتسبّب الوحدة بهذا المقدار من الاكتئاب والقلق النفسي الشديد؟

وفكّر في أن السبب ربّما يعود إلى حقيقة راسخة في التاريخ البشري. في المراحل الأولى من تطوّر الجنس البشري الذي حدث في مناطق السافانا[1] savannaفي أفريقيا، كنا نعيش على الصيد واللّقط ضمن قبائل صغيرة، قد لا يتجاوز عدد أفرادها بضع مئات من الأشخاص أو أقلّ. ولو لم يعلم هؤلاء في ذلك الوقت أهميّة التعاون، لما بقينا أنا وأنت حتى الآن على سطح الأرض. كانوا يتشاركون الطعام، ويعتنون بالمرضى؛ «نجحوا في القضاء على الوحوش الضخمة بفضل أمرٍ واحدٍ، وهو أنهم كانوا يعملون معًا»، أوضح لي جون. لم يكن لحياتهم معنى سوى ضمن المجموعة. وكتب جون بالاشتراك مع أحد زملائه التالي: «كل مجتمع بشري سابق للمجتمع الزراعي كان يقوم على هذه القاعدة الأساسية. وعلى الرغم من كل التحديّات التي كانت تهدّد بقاءهم، ما كانوا ليحافظوا على بقائهم لولا الشبكة الاجتماعية المتماسكة، وتبادل المساعدة بينهم. في تلك الحالة الحياتية الطبيعية، لم يُفرض التواصل والتعاون المجتمعي فرضًا... بل الطبيعة كانت الرابط».

تخيّل الآن أنك كنت في ذلك الزمن في إحدى مناطق السافانا، وانفصلت لسبب ما عن المجموعة وأصبحت وحيدًا لمدّة طويلة. هذا يعني أنك كنت وسط أخطار كبرى تهدّد حياتك. كنت معرّضًا لتفترسك الوحوش؛ ولو أصبت بالمرض فما من أحد يعتني بك؛ كما وأن بقية القبيلة كانت أقلّ قوّة في غيابك. كان من الطبيعي أن تشعر بالرّعب لأن ذلك الشعور كان إنذارًا طارئًا من دماغك وجسمك لحثّك على العودة إلى مجموعتك بأي طريقة ممكنة.

يشير هذا إلى أن كل الغرائز الإنسانية تتوق إلى العيش وسط الجماعة أو القبيلة وليس في عزلة عنها. يحتاج الكائن البشري إلى القبيلة بقدر ما يحتاج النحل إلى القفير. ولقد تطوّر لدى الانسان إذ ذاك، يقول جون، الإحساس بالخطر والخوف من الوجود منفردًا لمدّة طويلة لسبب جدّ رئيسي؛ وهو أنه كان يدفع الأشخاص للعودة إلى

---

(1) وهي سهول من الأعشاب وبعض الأشجار في المناطق الاستوائية والمدارية.

مجموعتهم، وهذا يعني أنه يكون لدى هؤلاء إبّان وجودهم وسط القبيلة حافزًا يدفعهم إلى التعاون مع الآخرين، ويحميهم بالتالي من خطر أن يُطردوا إلى خارجها. ويشرح جون: «إنه حافزٌ قويٌّ لصالح التواصل... ومن شأنه ببساطة تحسين قدرة البشر على البقاء... الشعور بالوحدة حالة مكروهة تدفعنا إلى إعادة التواصل».

هذا يساعدنا لكي نفهم لماذا غالبًا ما يرافق الوحدة شعور بالقلق النفسي العميق. «قانون التطوّر صمَّمَنا بطريقة تجعلنا لا نشعر بالفرح فحسب عندما نتواصل مع الآخرين، بل بالأمان أيضًا»؛ كتب جون. والاستنتاج المهمّ جدًا من كل ذلك يقول بأن التطوّر صمّمَنا ليس لنشعر بالأسى عندما نكون في عزلة عن الآخرين فحسب، بل لنشعر بعدم الأمان أيضًا.

إنها نظرية لامعة، ولكن كيف السبيل إلى دعمها بالبراهين؟ فكّر جون. تبيّن أن في العالم جماعات من الناس ما زالوا يعيشون بالطريقة التي كان يعيش بها الإنسان في المراحل الأولى من تطوّره. وعلم جون أنّ في بعض أقسام قبيلة داكوتا[1] تعيش جماعة زراعية معروفة باسم «هوترايتس» Hutteritesشديدة التديّن وشديدة الانغلاق على نفسها - وهي تشبه قليلًا الفئات الأصولية الأكثر تطرّفًا من شعب الأميش[2]. إنهم يعيشون في المناطق النائية جدًّا، ويعملون، ويأكلون، ويقيمون مراسم العبادة، ويخلدون إلى الراحة معًا. وهكذا يترتّب على الجميع التعاون في ما بينهم في كل وقت. (قمت بزيارة جماعة مشابهة لاحقًا أثناء رحلتي).

وهكذا تعاون جون مع فريق من المتخصّصين في الأنثروبولوجيا الذين كانوا قد أمضوا عددًا من السنوات في دراسة جماعة الهوترايتس، وهدف جون أن يقيس مقدار شعور هؤلاء بالوحدة. وكان هناك بالفعل طريقة لقياس ذلك. يعيش الذين يشكون من الوحدة عبر العالم ظاهرة مشتركة وهي أنهم غالبًا ما يقطعون فترات نومهم بلحظات قصيرة من الاستيقاظ السريع Micro-awakening قبل أن يعودوا إلى النوم مجدّدًا، وقد لا يتذكّرون حدوث ذلك في اليقظة. ولوحظ حدوث ذلك أيضًا لدى كافّة أنواع الحيوانات الاجتماعية عندما يكونون في عزلة عن رفاقهم. والتفسير الأفضل لذلك هو أنك لا تشعر بالأمان أثناء

---

(1) Dakota:: قبيلة من سكان أميركا الشمالية الأصليين تعيش في مناطق متعدّدة من الو.م. وكندا. (ويكيبيديا)

(2) Amish:: جماعات من المسيحيين في أمريكا. يعرّفون بالانغلاق الشديد على في نظام حياة يخصّهم.

نومك عندما تكون وحيدًا، لأن الإنسان في أولى مراحل تطوّره كان يتعرّض للأخطار بمعناها الحرفي لو نام بعيدًا عن جماعته. ومن حيث إنك تعلم بأنك غير محمي -لا أحد يحمي ظهرك- فإن دماغك يمنعك من الاستغراق الكلّي في النوم. وبالتالي فإن قياس عدد المرّات التي تستيقظ فيها قد يكون سبيلًا جيّدًا لقياس مستوى شعورك بالوحدة. وهكذا، قام جون وفريقه بمراقبة حالة النوم لدى الهوترايتس (بواسطة أجهزة المراقبة الحديثة التي توضع حول الرأس) لكي يرى كم من المرّات يستيقظون في الليل.

وتبيّن أن أفراد تلك المجموعة لا يستيقظون البتّة تقريبًا. وقال جون: «وجدنا أنه لدى المجموعة مستوى منخفض جدًّا من الشعور بالوحدة، والأكثر انخفاضًا بين المستويات التي كنت قد تعرّفت إليها في العالم حتى الساعة»، قال لي جون، وأضاف: «أذهلتني هذه النتيجة بالفعل!».

يظهر ذلك بأن الشعور بالوحدة ليس حالة حزن في حياة الانسان، لا بدّ منها مثل الموت؛ بل نتيجة أسلوبنا في الحياة اليوم.

عندما انتقل أهلي للسكن في إيدجوير ووجدوا أن لا وجود لروابط تجمع بين الجيران أو سكان الحي الواحد - كانت العلاقة تتوقّف عند حدود التحيّة المهذبة: «انحناءة رأس خفيفة»، وحدود الأبواب المقفلة. ظنّ أهلي بداية أن هنالك خطأ ما يتعلّق بمنطقة إيدجوير تحديدًا، ولكنهم اكتشفوا لاحقًا أن ضاحيتنا الصغيرة لم تكن مختلفة عن غيرها.

يقوم البروفيسور روبرت بوتنام Robert Putnam، وهو أستاذ في جامعة هارفرد منذ عقود، بتوثيق أكثر النزعات شيوعًا في أيامنا. توجد أشكال عديدة من السبل التي تسمح للناس بالتعارف والقيام بنشاطات جماعية، مثل تأليف فريق رياضي، أو الانضمام إلى كورس غنائي، أو إلى مجموعة تطوّعية، أو تنظيم لقاءات دورية لتناول العشاء معًا. استمرّ روبرت في جمع الأرقام طيلة أعوام ليرى كم نقوم بهذه النشاطات - ووجد أن الأرقام تتراجع بسرعة مذهلة. ثمّ أعطى مثالًا بات مشهورًا: لعبة البولينغ هي أكثر النشاطات المسلية في الولايات المتحدة. درج الناس على التباري في هذه اللعبة وتنظيم أنفسهم فريقًا ضدّ فريق. وأثناء اللعب يتعرّف أفراد الفريق الواحد في ما بينهم ويتبادلون الأحاديث. أما اليوم فالناس ما زالوا يمارسون اللعبة، ولكنّ كلًا بمفرده وأسلوب اللعب الجماعي بات شيئًا من الماضي.

فكّر في كل النشاطات الأخرى التي يمكن أن تجمعنا، مثل المشاركة مع بقيّة الأهالي في عمل يهدف إلى مساندة المدرسة التي يذهب إليها أطفالنا. كتب روبرت: «ما بين 1985 و1994، في تلك الفترة القصيرة وحدها، تراجعت المشاركة في مؤسّسات العمل الاجتماعي بنسبة 45٪. في غضون أقلّ من عقد واحد من الزمن -إنها سنوات مراهقتي عندما كنت أعاني من الاكتئاب- وعبر العالم الغربي، تراجعنا بوتيرة سريعة جدًّا عن ممارسة النشاطات معًا ضمن المجموعة، لنتوجّه عوضًا عن ذلك إلى الانغلاق والمكوث منعزلين في بيوتنا.

تخلّينا عن المجموعة واخترنا الانغلاق في محيطنا الانفرادي. شرح لي روبرت عندما تكلّمت إليه قائلًا إن تلك النزعة بدأت بالظهور منذ ثلاثينيّات القرن الماضي، ولكن ازدادت وتيرتها بدرجة هائلة على مرّ الأعوام في حياته.

ومعنى ذلك أن إحساس الناس بأنهم يعيشون وسط مجموعة، أو أن لديهم أصدقاء يساندونهم في وقت الضيق، يسير إلى الزوال. وعلى سبيل المثال، يجري الباحثون في العلم المجتمعي استفتاء على شريحة واسعة من الأميركيين منذ سنوات عدّة، ويطرحون عليهم سؤالًا واحدًا بسيطًا وهو: «ما عدد الأشخاص الذين قد تجد فيهم موضعًا أمينًا لسرّك؟». أراد العلماء معرفة عدد الأشخاص الذين يمكنك اللجوء إليهم في الأزمات، أو أن تشاركهم فرحك عندما يحدث أمرٌ سعيد في حياتك. عندما بدأوا في الدراسة منذ بضعة عقود، كان متوسط عدد الأصدقاء لدى الأميركي ثلاثة. ولكن الإجابة الأكثر شيوعًا على هذا السؤال أصبحت في العام 2004: «لا أحد».

هناك الآن غالبية من الأميركيين الذين ليس لديهم صديق مقرّب واحد. إنها بلا شكّ ظاهرة تستحق الوقوف عندها.

ولكننا لم نتحوّل إلى الداخل بمعنى أننا تحوّلنا في اتجاه عائلتنا. أظهرت أبحاث روبرت أننا، وعبر العالم، تراجعنا عن القيام بنشاطات مع أفراد عائلتنا أيضًا. بتنا نتناول وجبات الطعام مع عائلتنا بنسبة أقلّ بكثير؛ ونشاهد البرامج التلفزيونية معًا كعائلة بنسبة أقلّ وبفارق كبير؛ ونذهب معًا في رحلات ترفيهية بنسبة أقلّ أيضًا. ويقول البروفيسور روبرت بوتنام مستندًا إلى كمٍّ كبير من الدراسات والرسوم البيانية التالي: «تقريبًا، كل أشكال التواجد العائلي معًا بات أقلّ شيوعًا خلال الربع الأخير من القرن العشرين». وهناك بيانات وأرقام مشابهة في المملكة المتحدة وبقية العالم الغربي.

ننخرط في نشاطات جماعية في هذه الأيام أقلّ ممّا درج عليه البشر في كل الأزمنة السابقة. إنها الأزمة الاجتماعية التي سبقت أزمة العام 2008 الاقتصادية بعقود طويلة، حيث وجدنا أنفسنا في عزلة، وضحايا الشعور بالوحدة في معظم الأوقات. تهاوى النظام الذي يقوم على وجودنا معًا - مع العائلة والجوار. تفكّكت قبائلنا؛ وأبحرنا في رحلة اختبارية لنرى إذا كان الانسان قادرًا على العيش بمفرده.

ذات يوم، وفي مدينة ليكسينتن من ولاية كنتاكي، وفيما كنت أقوم بأبحاثي أثناء إعداد هذا الكتاب، وجدت أن مقدار السيولة النقدية بين يديّ لم يعد وفيرًا. ولأنها كانت الليلة الأخيرة التي سأقضيها في المدينة قرّرت النوم في نزلٍ زهيد الكلفة مجاورٍ للمطار. كان مكانًا أشبه بمغارة إسمنتية يسيطر عليها ضجيج إقلاع الطائرات وهبوطها طوال الليل والنهار. وفيما دخلت إلى غرفتي وخرجت منها عددًا من المرّات، لاحظت أن في الغرفة المجاورة لغرفتي، كان الباب مفتوحًا بشكل دائم، والتلفاز أيضًا؛ وفوق السرير يجلس رجل في منتصف العمر مترنّحًا بطريقة غريبة.

وإذ مررت للمرة الخامسة من أمام الغرفة، توقّفت لأسأل عن مصابه. قال لي بصوت متهدّج إنه تعارك (لسبب لم يفصح عنه) منذ بضعة أيام مع ابن زوجته فضربه الأخير حتى كسر فكّه. وعندما ذهب إلى المستشفى قالوا له إنهم سيرمّمون فكّه بالجراحة ولكن ليس قبل 48 ساعة، وبانتظار ذلك وصفوا له بعض الأدوية المسكّنة وطلبوا منه المغادرة. ولكنّه لم يكن يملك المال لشراء الأدوية ولذلك كان يجلس وحده في تلك الغرفة منتحبًا.

كنت سأسأله: أليس لديك أصدقاء؟ ألا يوجد من يستطيع مساعدتك؟ ولكن من الواضح أنه كان وحيدًا. ولذلك كان يجلس في ذلك المكان مداويًا الألم بالبكاء.

أذكر أني عندما كنت طفلًا لم أعِ أن شيئًا كان ينقصني من ناحية العلاقات الاجتماعية. ولكن وعلى أثر المقابلات التي أجريتها مع العلماء الباحثين في مسألة الوحدة، عاد إلى ذاكرتي أمر بسيط. عشت في يقظتي حلمًا لم يفارقني طيلة أيام طفولتي ومراهقتي، وكان يتعلّق بأصدقاء والديَّ الذين تفرّقوا في كل أرجاء البلاد، والذين كنا لا نراهم أكثر من مرّات قليلة في كل عام. كنت أحلم أن أرى هؤلاء كلّهم ينتقلون للعيش في شارعنا، حتى يكون في متناولي الذهاب والمكوث معهم عندما تتعقّد الأمور في بيتنا - وغالبًا ما

كانت تتعقّد. كنت أحلم بذلك كلّ يوم. ولكن كان يسكن في شارعنا أشخاص آخرون. كانوا كلّهم وراء أبواب مغلقة؛ وكلّهم يعيشون في وحدة.

سمعت ذات مرّة حديثًا على الراديو مع ممثلة الكوميديا المعروفة سارة سيلفرمان Sarah Silverman. تحدّثت سارة عن المرّة الأولى التي شعرت فيها بالاكتئاب. كانت في بداية عمر المراهقة، عندما سألتها أمّها وسألها زوج أمّها عن سبب حزنها. لم تستطع بدايةً أن تجد الكلمات المناسبة، ولكنها قالت أخيرًا إنها تشعر بالحنين إلى عائلتها وبيتها. وقالت إن شعورها إذ ذاك كان يشبه شعورها عندما كانت في مخيّم العطلة الصيفية. قالت ذلك بشيء من الارتباك إلى المذيع الذي كان يحدّثها تيري غروس Terry Gross. شعرت سارة بالحنين إلى بيتها فيما كانت في بيتها ومع عائلتها.

أظن بأني أفهم الأمر الذي حدث لها. عندما نتكلّم اليوم عن «البيت»، نعني بالكلمة الجدران والسقف، وما إلى ذلك من تفاصيل البيت، وربّما نشير بالكلمة إلى عائلتنا الصغيرة التي تعيش داخله. ولكن معنى «البيت» لم يكن أبدًا كذلك بالنسبة للبشر الذين عاشوا في الأزمنة السابقة. البيت بالنسبة إليهم كان يعني العائلة الكبيرة والجيران – تلك الشبكة المتينة من الناس المحيطين بنا، أو القبيلة. ولكن ذلك المفهوم بمعظمه لم يعد موجودًا، ومعنى البيت بالنسبة إلينا تلاشى بسرعة وتوارى بعيدًا، ولم يعد يلبّي حاجتنا للشعور بالانتماء. ولذلك فإننا نشعر بالحنين إلى البيت ولو كنا في داخله.

وفيما كان جون منشغلًا في دراسة تأثير حالة الوحدة على الانسان، كان علماء آخرون يدرسون تأثيرها على الحيوان. ومن بين هؤلاء مثلًا، البروفيسور مارتا ماكلينتوك Martha McClintock التي اختبرت مجموعة من فئران المختبر، فقسّمتها إلى مجموعتين، ووضعت كلًا من فئران المجموعة الأولى في قفص لينمو كل منها بمفرده؛ وتركت فئران المجموعة الثانية لتنمو معًا. وكانت نتيجة الاختبار أن الفئران المعزولة أصيبت بسرطان الثدي بنسبة تتخطّى أربعًا وثمانين مرّة أكثر من تلك التي تربّت ضمن المجموعة.

بعد أعوام عديدة من الأبحاث والاختبار اكتشف جون تفاصيل إضافية مؤذية جدًّا في موضوع الوحدة.

عندما راقب الأشخاص الذين يعانون من الوحدة لاحظ أمرًا ملفتًا. وهو أن هؤلاء يتنبّهون لوجود خطر قد يهدّد سلامتهم في غضون 150 من ألف من الثانية (150 milliseconds)، فيما يحتاج الأشخاص الذين يعيشون في اتصال اجتماعي مع الآخرين إلى ضعف هذا الوقت أي إلى 300 من ألف من الثانية (300 milliseconds) لكي يتنبّهوا إلى وجود الخطر عينه. وإذا بالسؤال يطرح نفسه: لماذا؟

وجد جون أنه عندما تكون الوحدة طويلة الأمد، فإنها تجعلك تنغلق على نفسك اجتماعيًا فتصبح أكثر ريبة بشأن كل تواصل اجتماعي. هذا يعني أنك تصبح مفرطًا في الحذر. وتصبح ميّالًا للإحساس بالإهانة حيث لا وجود لنيّة في إهانتك؛ وتصبح بالتالي متوجّسًا أو خائفًا من الآخرين أو الغرباء؛ وبالتالي تبدأ بالخوف من الأمر الذي أنت في أشدّ الحاجة إليه. ويرى جون أنّنا هنا أمام حالة تراكمية تشبه حالة «الكرة الثلجية Snowball effect»، حيث يجرّ التباعد والانعزال مزيدًا من التباعد والانعزال.

يظلّ الأشخاص الذين يعانون من الوحدة في قمة التوجّس والحذر، لأنهم يعلمون في اللاوعي أن أحدًا لا يهتمّ لسلامتهم، وبالتالي لا وجود لمن يحميهم لو تعرّضوا للأذية. يقول جون إن عملية «كرة الثلج» التراكمية يمكن ألا تستمرّ، وأن تتراجع. ولكن لكي يتمكّن الشخص المكتئب، أو الذي يعاني من القلق النفسي الشديد، من الخروج من حالته، فإنه يحتاج إلى مقدار أكبر من الحبّ والمساندة ممّا كان بحاجة إليه في البداية.

غير أن المشكلة المأساوية التي تبيّنها جون فقوامها أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق يخسرون حبّ المحيطين بهم لأنه يصبح حضورهم بين الآخرين معقّدًا. وبالتالي يصبحون عرضة للانتقاد، وللأحكام الجائرة، فيزيد ذلك من ميلهم إلى الانعزال عن العالم. ويندفعون بسرعة كما كرة الثلج إلى زوايا أكثر برودة.

بعد أعوام طويلة من البحث في شؤون الأشخاص الذين يقولون بأنهم يشعرون بالوحدة، وجد جون نفسه أمام سؤال بديهي جدًّا ورئيسي: «ما الشعور بالوحدة؟». واتضح أن الإجابة عن هذا السؤال كانت على درجة غير متوقّعة من الصعوبة. عندما كان جون يسأل الناس: «هل تشعر بالوحدة؟». لم يجدوا صعوبة في فهم سؤاله، ولكن كان من الصعب تحديد معنى ذلك الشعور. كنت أظنّ بدايةً وقبل أن أفكّر في الأمر مليًّا، أن معنى الوحدة هو أن تكون بمفردك من الناحية الجسدية – ألّا تكون على تواصل مع

الآخرين. كنت أتصوّر امرأة عجوزًا لا يسمح لها جسدُها الضعيف الخروج من منزلها ولا يأتي لزيارتها أحد.

ولكن جون اكتشف أن ذلك ليس صحيحًا؛ فقد وجد عبر دراساته أن الشعور بالوحدة يختلف عن أن تكون ببساطة «وحدك». والأمر المفاجئ هو أن الشعور بالوحدة لا يتعلّق إلى حدّ كبير بعدد الأشخاص الذين تلتقيهم يوميًا، أو أسبوعيًا. وفي الحقيقة، كان الناس الأكثر شعورًا بالوحدة ممّن تناولهم جون في بحثه، أشخاص يتكلّمون إلى عدد كبير من الناس يوميًا. وهو يقول: «الترابط هو نسبيًا ضئيل بين الاتصال الموضوعي، والاتصال المحسوس».

أربكتني كلمات جون في البداية. ولكنه طلب مني أن أتصوّر نفسي وحيدًا وسط مدينة كبيرة حيث لا أعرف أحدًا من السكان تقريبًا. لو ذهبت إلى ساحة رئيسية كبرى في هذه المدينة – مثل ساحة تايمز سكوير في مدينة نيويورك، أو شارع فيغاس ستريب في لاس فيغاس، لن تكون وحيدًا قطّ لأن تلك الأماكن تعجّ بالناس. ولكنك قد تشعر مع ذلك بالوحدة الشديدة.

تخيّل أنك على سرير في المستشفى وفي جناح مشغول جدًّا. لست وحيدًا لأنك محاط بعدد كبير من المرضى؛ ويمكنك أن تضغط على الزرّ لكي تجد الممرض أو الممرضة في غضون لحظات إلى جانبك. ومع ذلك كلّنا تقريبًا يشعر بالوحدة في مثل ذلك الوضع. لماذا؟

لكي تضع حدًّا للشعور بالوحدة فإنك تحتاج للآخرين وإلى أمرٍ إضافي. إنك تحتاج، قال لي جون، إلى أن تشعر بأنك تشترك مع الآخر (أو مع المجموعة) في أمر ذي معنى وأهميّة بالنسبة لك وللآخر. يجب أن تشتركا في هذا الأمر معًا – ويمكن لهذا الأمر أن يكون أيّ شيء تجدانه أنتما الاثنان ذا معنى وقيمة. عندما تكون لأول مرّة في ساحة تايمز سكوير في نيويورك، فإنك لست وحيدًا، ولكنك تشعر بالوحدة لأن لا أحد هناك يهمّه أمرك، وأنت لا تهتمّ لأمر أحد منهم. إنك لا تشارك أحدًا فرحك ولا حزنك. إنك «لا أحد» بالنسبة للناس المحيطين بك، وهم «لا أحد» بالنسبة إليك.

وعندما تكون مريضًا في إحدى غرف المستشفى، فإنك لست وحيدًا، ولكن المساعدة تأتي في اتجاهٍ واحد. الممرّضة هناك لكي تساعدك، ولكنك لست هناك لتساعدها– وإن حاولت، فسيُطلب منك التوقّف. العلاقة في اتجاهٍ واحدٍ لا تساعد في علاج الشعور بالوحدة. العلاقات في الاتجاهين (أو أكثر) وحدها قادرة على فعل ذلك.

معنى الشعور بالوحدة ليس غياب الآخرين الجسدي من حولك، قال جون، بل الإحساس بأنك لست مشاركًا في أمر مهمّ مع أيّ شخص آخر. لو كنت محاطًا بالكثيرين -ربّما بزوج أو زوجة، أو بعائلة، أو بطاقم من الموظّفين في العمل- ولكنهم لا يشاركونك في أمر يعنيك حقًّا، فسيخالجك الشعور بالوحدة. من أجل وضع حدّ للشعور بالوحدة تحتاج إلى الإحساس بالمساعدة المتبادلة والحماية، بحسب ما يراه جون، وذلك مع شخص واحد على الأقلّ، ومن الأفضل مع عدد كبيرمن الناس.

فكّرت كثيرًا بكل ذلك طيلة الأشهر التي تلت لقائي الأخير مع جون. وكنت ألاحظ على الدوام تلك الجملة المستهلَكة، التي يقولها الناس لبعضهم، ويتبادلونها على فايسبوك بلا انقطاع بهدف التحفيز على «مساعدة الذات». إنها الجملة التي نقولها لبعضنا: «لن تأتيك المساعدة سوى من ذاتك».

لفتني ذلك الأمر إلى أننا لم نذهب في اتجاه القيام بالأمور منفردين أكثر فأكثر منذ ثلاثينيّات القرن الماضي فحسب، بل بدأنا نصدّق أن القيام بالأمور منفردين يتوافق مع طبيعة الانسان الحقيقية، وأنه السبيل الأوحد إلى التقدّم. بدأنا نفكّر كالتالي: «سوف أهتمّ بنفسي، وعلى الآخرين الاهتمام بأنفسهم كأفراد. لا يمكن لأحد غير ذاتك أن يساعدك. ولا يمكن لأحد غير ذاتي أن يساعدني. هذه الأفكار باتت تخترق ثقافتنا في العمق، حتى إننا نقدّمها كعلاج سريع ومبتذَل لمن كان بيننا يشعر بالضيق وكأنها ستحمل إليه الفرج.

ولكن جون برهن في دراساته على أن في ذلك إنكار للتاريخ البشري، وإنكار للطبيعة البشرية. وهذا يحملنا على عدم فهم غرائزنا الأصلية الأولى. ولعلّ اعتماد هذه المقاربة في الحياة يؤدّي بنا إلى الشعور بالحزن.

وبالعودة إلى الوراء، حين بدأ جون يطرح أسئلته في سبعينيّات القرن الماضي، اعتقد أساتذته أن العوامل المجتمعية غير ذات أهمية كبرى أو (شديدة التعقيد وتصعب دراستها) إن أردت أن تعلم ماذا يحدث في الدماغ عندما تتغيّر مشاعرك ويتغيّر مزاجك. وعلى مرور الأعوام منذ ذلك التاريخ، برهن جون عكس ذلك، وهو أن تأثير العوامل المجتمعية قاطع وحاسم. كان جون الرائد في تأسيس مدرسة فكرية جديدة ومختلفة بشأن علم الدماغ، والتي تُعرف الآن باسم «علم الأعصاب المجتمعي social

neuroscie»، يتغيّر دماغك بحسب طريقة استخدامك له - كما سأشرح لاحقًا. «الفكرة القائلة بأن الدماغ جامد وثابت غير دقيقة: إنّه يتغيّر». «أن تشعر بالوحدة يغيّر دماغك؛ وأن تتخلّص من هذا الشعور يغيّر دماغك أيضًا - إن لم تأخذ في الاعتبار الاثنين: الدماغ والعوامل الاجتماعية التي تغيّره، لن تستطيع أن تفهم حقيقة ما يجري بالفعل.

دماغك لم يكن في أيّ وقت مضى «جزيرة منعزلة»، وهو ليس كذلك الآن.

ومع ذلك هنالك الفكرة التي تناقض بوضوح ما توصّلنا إلى تأكيده بالبيّنات والأرقام، وهو أننا على طريق فقدان التواصل بيننا. وتلك الفكرة المناقضة التي ما فتئت تلاحقني تقول: نعم، فقدنا شكلًا من أشكال الاتصال - ولكن، ألم نكتسب شكلًا مختلفًا وحديثًا منه؟

ها إني أفتح صفحة الفايسبوك الإلكترونية، لأجد أن سبعين من أصدقائي عبر القارّات حاضرون للتواصل معي على الفور على شبكة الانترنت، ويمكنني التكلّم إلى أيّ منهم بسهولة قصوى. أثناء مرحلة الإعداد لهذا الكتاب، وفيما كنت أسافر بين البلدان باحثًا في مسألة الفقدان العميق للتواصل في مجتمعاتنا -لم يغِب التناقض الظاهر بشأن هذا الأمر عن ذهني- إذ لا يتوانى حاسوبي المحمول في كل مرّة عن تذكيري بأننا نمتلك في هذا العصر قدرةً على التواصل بيننا أكثر من أي عصر مضى.

كُتب الكثير عن الأوقات الطويلة التي تهاجر فيها أدمغتنا إلى عالم الانترنت الافتراضي، وتأثير ذلك على مشاعرنا. ولكني، عندما بدأت البحث في هذا الأمر، اكتشفت أنه فاتنا الالتفات إلى النقطة الأشدّ أهمية في الموضوع. إنه تزامن وصول الانترنت الذي وعد الإنسان بسهولة التواصل، مع وصول القوى التي عملت على تفكيك تواصلنا الطبيعي إلى ذروة تأثيرها.

لم أتمكّن بالفعل من فهم معنى ذلك سوى عندما زرت أوّل مركز لعلاج المدمنين على الانترنت في الولايات المتحدة. ولكن علينا بدايةً أن نعود بضع خطوات إلى الوراء لنكتشف الأسباب التي دعت إلى إنشائه.

ذات يوم في منتصف تسعينيّات القرن الماضي، دخل شاب في الخامسة والعشرين، وسيم الطلعة وحسن الهندام، إلى عيادة الدكتورة في العلاج النفسي هيلاري كاش Hilarie Cash، في مكان غير بعيد عن المكاتب الرئيسية لشركة مايكروسوفت في

ولاية واشنطن. وبعد دقائق من التعارف، تطرّق الشابّ جايمس إلى المشكلة التي حملته على المجيء.

قال إنه ترعرع في بلدة صغيرة، وكان دائمًا النجم اللامع في المدرسة. كان يحصد أفضل النتائج في الامتحانات ويترأس فريق المدرسة الرياضي. وعندما حان وقت الدخول إلى الجامعة، استطاع بسهولة كبرى الالتحاق بجامعة كبرى من رابطة اللبلاب (رابطة آيفي)[1] Ivy League، وسط افتخار أبناء بلدته به. ولكنه ما إن وصل إلى جامعته المعروفة عالميًا حتى أحسّ بالصعقة. لأول مرّة في حياته لم يكن الطالب الأشدّ ذكاءً في القاعة. كان ينظر إلى الأسلوب الذي يُستخدم في الكلام، وإلى الطقوس المتبَعة والتي كان عليه مجاراتها، وإلى مجموعات الطلاب التي كانت تتشكّل، ويشعر بالوحدة وسط كل ذلك. وفيما كان أقرانه يستمتعون بالتخالط، كان يذهب إلى غرفته ويشغّل حاسوبه ويبدأ المشاركة في لعبة تدعى «إيفركويست EverQuest». كانت هذه اللعبة إحدى النشاطات المسلية الأولى على الانترنت، والتي تسمحللّاعب أن يشترك في اللعب مع آخرين وهم غرباء لا يعرف أسماءهم، موجودين في مكان ما من العالم الافتراضي. وبهذه الطريقة كان يشعر بوجوده بين الناس، ولكن في عالم تسوده قوانين واضحة ومحدّدة حيث يستطيع أن يكون مميّزًا من جديد.

وبدأ جايمس يتغيّب عن الصفوف والمحاضرات لكي يمارس لعبته. ومع مرور الأشهر شغلت اللعبة مكانًا أكبر في حياته. واستمرّ في الهروب إلى عالمه الالكتروني حتى أنذرته إدارة الجامعة بضرورة التغيير في عاداته. ولكنه لم يقلع عن هوَسه وعن الاختفاء في أحضان تلك اللعبة وكأنها عشيقته السرّية.

أصيب أبناء بلدته بالصدمة عندما عاد إليهم بعد طرده من الجامعة. ثمّ تزوّج جايمس من الفتاة التي كانت صديقته في الصفوف الثانوية ووعدها بأن يقلع على الفور عن ممارسة اللعبة. وإذ وجد عملًا في حقل المعلوماتية، وبدا أنه يعود تدريجًا إلى السلوك الطبيعي، كان يشعر بالحنين الشديد للعودة إلى لعبته كلّما تغلّب عليه الشعور بالوحدة أو الضياع. وفي ذات ليلة، وما إن خلدت زوجته للنوم حتى انحدر إلى الطابق السفلي وفتح اللعبة. وفي غضون أيام، بات يطبّق هذا النمط بصورة دائمة. وأصبح يقترب ببطء وفي الخفاء من حالة الهوَس المرَضي. وفي ذات يوم، انتظر ريثما انطلقت زوجته إلى

(1) رابطة تجمع ثماني جامعات تأسّست على خلفيات دينية بروتستانتية وتعتبر الأشهربمستوياتها الأكاديمية، والأقدم في الولايات المتحدة. (ويكيبيديا)

عملها، واتصل بمركز عمله معتذرًا عن الحضور بحجّة المرض، وأمضى نهاره في اللعب. ولم يلبث هذا السلوك أن تحوّل إلى نمط دائم أيضًا. وفي النهاية -وكما في الجامعة- قرّر مديره في العمل الاستغناء عن خدماته. لم يجرؤ على قول ذلك لزوجته، وراح يدفع الفواتير مستخدمًا بطاقات الائتمان؛ وكلّما ازداد شعوره بالضغط كان يزداد تعلّقًا باللّعب.

وقبل أن يقرّر زيارة عيادة د. هيلاري، كانت زوجته قد اكتشفت الأمر وكل ما في حياته أشرف على الانهيار، وباتت فكرة الانتحار تراوده.

وجدت هيلاري مزيدًا من الحالات المشابهة لحالة جايمس في عيادتها، ولكنها لم تكن متخصّصة في إشكاليّات العلاقة مع الانترنت - وما من أحد كان كذلك في منتصف تسعينات القرن العشرين. ولكنها استمرّت في استقبال مزيدٍ من المنجذبين إلى قضاء عمرهم في متاهات العوالم الافتراضية. كانت هناك امرأة مدمنة على الدردشة عبر الانترنت: تتزامن على شاشتها ستّ نوافذ إلكترونية على الأقل؛ وتخال نفسها تعيش علاقات رومنسية، أو جنسية افتراضية مع الذين وراء الشاشة. كان هناك أيضًا شابّ يتعذّر عليه التوقّف عن لعبة السجون والتنانين[1]. وهكذا، صارت الظاهرة تتضخّم يومًا بعد يوم.

لم تكن هيلاري تعلم كيفيّة التعاطي مع هذه المسائل في البداية. «كنت أتصرّف غالبًا بما يمليه عليّ حدسي»، قالت لي عندما جلسنا معًا في مطعم صغير في أحد أرياف ولاية واشنطن. لم يكن هناك أي قواعد مكتوبة بشأن التعاطي مع تلك المعضلات. وعندما تتذكّر أولئك، تقول إنهم الغَيض قبل الفَيض. أما الآن فإن الغيض بحسب قولها أصبح «تسونامي».

ترجّلتُ من السيارة إلى فسحةٍ في وسط الغابة. وكانت أشجار القيقب والأرز تتمايل قليلًا مع الريح. وإذا بكلبٍ صغيرٍ ينبح ويركض نحوي قادمًا من بيت بسيط يشبه بيت المزرعة. تناهت إلى مسامعي أصوات حيوانات أخرى، ولكني كنت أجهل مصادرها. في الواقع، كنت أقف في تلك اللحظة أمام أوّل مركز لإعادة التأهيل من حالات الإدمان على الانترنت والألعاب في الولايات المتحدة، والذي كانت هيلاري قد أسّسته منذ

(1) Dungeons & Dragons Game: لعبة مشتقة من الألعاب الحربية وتعتبر بداية الجيل العصري من الألعاب الإلكترونية.

عقد من الزمن بالتعاون مع آخرين. والمركز يدعى reSTART Life بمعنى: إبدأ حياتك من جديد.

وإذا بي وبحركة تلقائية غير مقصودة أنظر إلى هاتفي. اكتشفت أن التواصل كان مقطوعًا؛ وعلى نحوٍ مربك، شعرت بشيء من الانزعاج.

بدايةً، دُعيت إلى التعرّف إلى المكان برفقة اثنين من الذين يتلقّون الرعاية هناك. أحدهما يّدعى ماثيو وهو شابّ نحيل أميركي من أصل صيني في منتصف العقد الثاني من عمره، والآخر ويدعى ميتشل، وهو أميركي أبيض يكبر الأول بخمسة أعوام، وسيم الطلعة وأجلح الرأس. «هنا غرفة التمارين الرياضية حيث نرفع الأثقال؛ وهنا كوخ التأمّل، حيث نتمرّس على التأمّل الواعي Mindfulness؛ وهنا المطبخ حيث نتعلّم الطبخ» شرَحا لي.

ثمّ جلسنا في الغابة وراء جدران المركز وتبادلنا الأحاديث. أخبرني ماثيو أنه عندما كان يشعر بالوحدة، كان يخفي ذلك الشعور ويستخدم الحاسوب بابًا للهروب. وقال إنه ومنذ أعوام مراهقته كان مهووسًا باللعبة الالكترونية المسماة ليغ أوف ليجندز League of Legends، أو رابطة الأبطال. تقوم هذه اللعبة على فريقين يتألف كلٌّ منهما من خمسة لاعبين. يجتهد الخمسة معًا من الفريق الواحد في اتجاه تحقيق هدفٍ مشترك؛ كما ويكون لكلّ لاعب أهداف خاصّة به. وقال ماثيو: «إنها لعبة معقّدة... كنت أركّز بشكل فائق على اللعبة وأشعر بالسعادة أثناء اللعب». قبل قدومه إلى المركز كان ماثيو يمضي 14 ساعة من يومه في اللعب. كان نحيلًا أصلًا، ولكنه خسر نحو أربعة عشر كيلوغرامًا إضافيًا من وزنه لأنه كان يرفض التوقّف عن اللعب من أجل تناول الطعام. قال: «كنت مستعدًا للبقاء أمام الحاسوب طوال ساعات النهار والليل».

أما قصة ميتشل فمختلفة بعض الشيء. يحاول أن يتذكّر، بقدر ما يستطيع العودة بذاكرته إلى الوراء، بأنه كان يهرب من الشعور بالوحدة وسط حياته العائلية غير السعيدة، فيهرع إلى جمع المعلومات حول كل مسألة تثير فضوله. عندما كان صبيًا يانعًا كان يجمع أكوامًا من الأوراق تحت سريره؛ وفي الثانية عشرة من عمره اكتشف إمكان الاتصال بشبكة الانترنت عبر الهاتف المنزلي، وراح يطبع كميّات ضخمة من المعلومات ليقرأها؛ حتى بلغ حدّ المبالغة الشديدة. لم يتمكّن إذ ذاك أن يقول لنفسه: توقّف، فقد بات لديك أكثر ممّا تستطيع استيعابه من المعلومات. وعندما بدأ في العمل كمطوّر لبرامج المعلوماتية في إحدى الشركات، كان لا يتوانى عن فتح شاشته على قنوات جانبية قد يبلغ عددها ثلاثمئة في اللحظة نفسها أحيانًا.

لم يفاجئني ما سمعته من ماثيو وميتشل، لأني، وكما سائر الرجال والنساء، الذين يعيشون في الغرب في القرن الحادي والعشرين، نعلم أننا نعاين على الأرجح هاتفنا المحمول مرّة في كل ستّ دقائق ونصف تقريبًا. والمراهق بيننا يرسل رسائل نصّية سريعة بمعدّل مئة رسالة يوميّا. ونسبة 42٪ من بيننا لا يطفئون هواتفهم على مدار الساعة أبدًا.

عندما نفتّش عن أسباب التغيير الذي حدث، نسمع دائمًا الإجابة القائلة بأن الأسباب تعود إلى التكنولوجيا نفسها. ويقولون إنه ومع كل رسالة إلكترونية تصل إلى بريدك، موجة ناعمة من هرمون الدوبامين تدغدغ مزاجك. ونتكلّم على أن شيئًا خاصًا بالهواتف الذكية يحفّز على الإدمان عليها. إننا نلقي اللوم على الآلات نفسها. ولكنني، وبعد أن أمضيت مقدارًا من الوقت في هذا المركز المتخصّص في علاج مشكلات الإدمان على الانترنت، وبعد أن تأمّلت في أسلوب استخدامي أنا شخصيًا للشبكة، رحت أفكّر إن كانت هناك طريقة مختلفة وأكثر صدقًا لمقاربة هذا الواقع.

قالت لي هيلاري إن أمرًا مشتركًا يجمع بين كل الأشخاص، الذين جرى استقبالهم وعلاجهم في المركز، وهو أنهم كانوا جميعًا يعانون من حالة القلق النفسي أو من الاكتئاب قبل أن يقعوا في شباك الهوَس المرَضي. كان الانصراف الهوَسي إلى الانترنت بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص نافذة تسمح بالهروب من حالة القلق والاكتئاب. وقالت هيلاري: «هذا الوصف ينطبق تمامًا على تسعين في المئة من الحالات».

قبل الإدمان على الانترنت، شعر هؤلاء بالضياع والعزلة في هذا العالم. ثمّ جاء العالم الافتراضي ليعطي جيل الشباب أمورًا يحتاجون إليها، وكانت قد اختفت من محيطهم – مثل هدفًا تتحفّز إلى تحقيقه، أو مكانةً، أو مجموعةً تنتمي إليها (كأنها القبيلة). تقول هيلاري: «الألعاب الأكثر انتشارًا هي التي تعتمد على مشاركة مجموعة من اللاعبين معًا، حيث يمكنك أن تكون جزءًا من مجموعة تتخصّص في حرفة معيّنة –وهذا يعني أن تكون جزءًا من فريق– وأن تتمكّن من تحقيق مركز لك في هذه المجموعة. والجانب الإيجابي في هذا هو أن لسان حال هؤلاء الشباب يقول: «إني أشارك في اللعبة ضمن الفريق؛ أعلم كيف أتعاون مع رفاقي في الفريق`؛ وهذا يمثّل حياة القبلية الفطرية في العمق». عندما يكون لديك ذلك، تقول هيلاري: «يمكنك أن تنغمس في حقيقة بديلة وتتوه كلّيا عن مكان وجودك. سوف تشعر بالرضى إزاء التحدّيات والمكافآت، وإزاء فرص التعاون وسط المجموعة التي تنتمي إليها، وتنعم بمكانة فيها، وبالقدرة على التحكّم بالأمور أكثر ممّا قد يكون متاحًا لك في العالم الحقيقي».

فكّرت كثيرًا بهذه الأمور - كيف أن القلق والاكتئاب كانا سابقَيْن لوقوع هؤلاء في منزلق استخدام الانترنت الهوَسي، الذي وبحسب هيلاري كان محاولة غير ناجحة للتخلّص من الألم الذي يعانون منه نتيجة شعورهم بالوحدة في هذا العالم. وسألت نفسي: ماذا لو لم ينطبق هذا الأمر فحسب على الأشخاص الموجودين في المركز، بل على كثيرين غيرهم من بيننا؟

ظهر الانترنت إلى الوجود في عالم كان سكانه قد خسروا الإحساس بالارتباط في ما بينهم. كان تلاشي هذا الإحساس يحدث تدريجًا طيلة العقود التي سبقت. ثم وصل الانترنت ليقدّم لهم بديلًا مشوّهًا عمّا خسروا - أصدقاء على الفايسبوك في مكان الجيران؛ ألعاب فيديو في مكان نشاطات حقيقية ذات معنى؛ تحديث الصورة والمكانة وتحسينهما على الصفحة الالكترونية عوضًا عن تحقيق ذلك في المجتمع والعالم الحقيقي. كتب الممثل الكوميدي مارك مارون مرّةً: «إن تحديث الصورة والمكانة على الانترنت ليس سوى أسلوب جديد لطلب واحد وهو: 'هل يتفضّل أحد ويعترف بوجودي؟'».

قالت لي هيلاري: «إذا كانت الثقافة التي تغذّي مجتمعك غير سويّة، فمن الطبيعي أن تجد حولك أشخاصًا غير أسوياء. هذا ما أفكّر به كثيرًا في الأيام الأخيرة». وتابعت: «أشعر بالاحباط». تعتقد هيلاري بأننا نعيش وسط ثقافة لا تتيح للناس الاستمتاع بالروابط التي يحتاجون إليها ليكونوا أشخاصًا أسوياء، وهذا ما يفسّر أننا لا نستطيع التخلّي عن هواتفنا الذكية، ولا نتحمّل فكرة إقفالها؛ ونقول لأنفسنا إننا نقضي أوقاتًا طويلة من حياتنا في العالم الافتراضي، لأننا نشعر وسطه بالتواصل والارتباط -ما إن نضيء شاشتنا حتى ندخل إلى احتفال كبير يشارك فيه ملايين البشر- ولكنها بحسب هيلاري «اعتقادات تافهة وكاذبة». تؤكّد هيلاري بأنها ليست معادية للتكنولوجيا قطّ -لديها صفحة على فايسبوك وتجد فيها كل المتعة- ولكن «ليس هذا ما نحتاجه في صميمنا؛ إن نوع التواصل الذي نحتاجه هو هذا»، وأشارت بيدها إلى وجودنا معًا حول الطاولة. وأوضحت: «وجهًا لوجه، حيث يمكننا أن نرى ونلمس ونشمّ ونسمع بعضنا... نحن مخلوقات اجتماعية. خلقنا لنكون على اتصال بين بعضنا بطريقة آمنة وراعية. وعندما يكون التواصل عبر الشاشة، فكلّ ذلك لا يكون متوفرًا».

وخطر في بالي في تلك اللحظة أن الفرق بين التواصل عبر الشاشة، وأن تكون مع الناس بالفعل، يشبه الفرق بين مشاهدة فيلم إباحي وممارسة الجنس بالفعل: الخيار الأوّل يعكس صورة ما لدينا من نزوة، ولكنه لا يكفي حاجتنا الفعلية.

بعد الأعوام الطويلة التي صرفها في دراسة موضوع الشعور بالوحدة، أخبرني جون كاشيوبّو John Cacciopppo بأن الدلائل الواضحة تدفعنا إلى القول: وسائل التواصل الاجتماعي لا تعوّض علينا نفسيًّا ما خسرناه - أيّ الحياة الاجتماعية.

وإضافةً إلى ذلك - إن استخدامنا الهوَسي لوسائل التواصل الاجتماعي يشير إلى محاولتنا لكي نردم الفجوة؛ ذلك الفراغ الكبير الذي كان قد حدث قبل وصول الهاتف الذكي إلى يد أيّ منّا. التواصل الاجتماعي الهوسي هو مثل معظم حالات الاكتئاب والقلق النفسي - إنّه وجه آخر من أعراض أزمتنا الحاضرة.

قبل أن أغادر مركز إعادة التأهيل بقليل، أخبرني ميتشل عن رغبته في أن يريني شيئًا. «إنه أمر ملفت لاحظت حدوثه في الشجرة هناك»، قال لي فيما مشَينا سويًّا. «لاحظت أن هناك بيوض عنكبوت قد فقّست في أعلى الشجرة. وهذا واضح لأنك لو شاهدت فيلم خيوط شارلوت، فإنك ترى عند نهاية الفيلم أن عددًا كبيرًا من العناكب الصغيرة قد خرجت من بيوضها، وتراقب تدفّقهم وانتشارهم في الهواء. كلما تهبّ ريح قوية، ترى سيلًا منها ينطلق من قمة الشجرة».

أخبرني أنه ورفاقه في مركز التأهيل يقضون ساعات في مراقبة العناكب وتدفّقها والتحدّث عنها. قال لي ذلك فيما كان ينظر إلى أحد رفاقه مبتسمًا.

لو كنت في غير هذا الإطار، لبدت لي تلك القفزة من نسج الخيال - ذلك الشاب المدمن على الانترنت يحوّل شغفه من شبكة الانترنت العالمية إلى فرح مراقبة شبكة العنكبوت، وإلى شبكة من التواصل الفعلي وجهًا لوجه مع الآخرين. لفتتني ملامح الفرح الحقيقي التي بدت على وجه ميتشل. وقفنا طويلًا معًا ننظر بهدوء إلى تدفّق سيل العناكب من أعلى الشجرة. «إنه بالفعل أمر ممتع جدًّا لم أحظَ بفرصة مشاهدته من قبل»، قال لي.

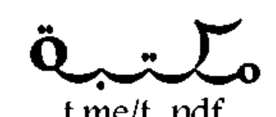
تأثّرت بما قاله ووعدت نفسي أن أحتفظ بما شاهدته في تلك اللحظة.

ثمّ وبعد أن اصبحت في سيارتي على مسافة عشر دقائق من المركز، خالجني شعور بالوحدة؛ ولاحظت إشارة الاستقبال على هاتفي تعود من جديد، فتصفّحت بريدي الالكتروني على الفور.

في هذه الأيام، حين يعود والدايَ إلى زيارة الأماكن التي ترعرعا فيها -تلك

الأماكن التي كانت ملأى بالأهل والجيران عندما كانا صغيرَيْن- يجدان أنها تحولّت إلى إيدجوير أخرى. يهزّ الناس رؤوسهم بالتحيّة ويصدّون الأبواب. انقطاع التواصل بين الناس بات منتشرًا في العالم الغربي كلّه. هناك جملة مأخوذة من كتابات عالم البيولوجيا إدوارد أوزبورن ويلسون[1] يحبّها جون كوسيوبّو -الذي علّمنا الكثير حول الشعور بالوحدة- يقول ويلسون: «يجب أن ينتمي الانسان إلى القبيلة». ويشرح أنه مثلما تفقد النحلة توازنها لو أضاعت الطريق إلى قفيرها، فإن الانسان يفقد صوابه لو أضاع الروابط التي تصله بالقبيلة.

اكتشف جون أننا (كغربيّين) -وعن غير قصد مسبق- أصبحنا أولى المجموعات الإنسانيّة التي فكّكت قبائلها. ووجدنا أنفسنا نتيجة ذلك في عزلة وسط عالم لا يشبهنا، نفتّش مربَكين عن أسباب حزننا.



(1) Edward Osborne Wilson: باحث أميركي معروف في علوم الحياة.

الفصل الثامن

السبب الثالث

الانقطاع عن القيم المعنوية

قُبَيل نهاية العقد الثاني من عمري كنت شديد السمنة. وسبب ذلك كان في جزء منه يعود إلى الأدوية المضادّة للكآبة التي كنت أتناولها، وفي جزءٍ آخر إلى التأثيرات الجانبية لوجبات الدجاج المقلي. ربّما لم أزل حتى الآن أتذكّر المواصفات «المقنعة» التي كان يتمتّع بها نسبيًا كلٌّ من مطاعم الدجاج المقلي في شرق لندن، والتي كانت مصدر الطعام الرئيسي في برنامجي الغذائي؛ ومن بينها شيكن *كوتاج*، وتنيسي *فرايد* تشيكن (ما زلت أذكر الرمز الدعائي الذي كان يعتمده هذا الأخير، وهو صورة دجاجة ضاحكة كما في الصور المتحرّكة، تحمل برجلها سلّة ملأى بأفخاذ الدجاج المقلية: من كان يتوقّع أن يصبح في يوم من الأيام أكل الحيوان للحم حيوان من جنسه مادّة دعائية ناجحة؟). ولكن مطعمي المفضّل كان شيكن شيكن شيكن، إذ كان طعم الجوانح المقلية الحارّ اللاذع لديهم المحطّة اللامعة في غذائي، كما هي لوحة الموناليزا في عالم الفنّ، وإنما في عالم الشحوم.

وفي ليلة عيد الميلاد في ذات سنة، ذهبت إلى فرع كنتاكي *فرايد* تشيكن KFC المجاور لمكان سكني، وما إن رآني أحد الموظفين حتى ارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة، وقال بصوت مرتفع: «جوهان! لدينا شيء خاصّ لك!»؛ ونظر إليّ زميله نظرة من كان يتوقّع حضوري. ثمّ ومن وراء معدّات الشواء والقلي التقط بطاقة معايدة. وتجاوبًا مع ما كان باديًا عليهما من حماسة شعرت بضرورة أن أفتحها للتوّ. وقرأت: «عيد ميلاد سعيد إلى أفضل زبون لدينا!». وإلى جانب ذلك كتب كل من الموظفين رسالة شكر شخصية موجّهة لي.

لم أذهب إلى مطاعم KFC بعد ذلك قطّ.

معظمنا يعلم أن هناك مشكلة في ما يخصّ أنواع الغذاء الجسدي الذي نتناوله. ليس الجميع حائزًا على الميدالية الذهبية في تناول الشحوم كما كنت سابقًا، ولكن

استهلاكنا لأنواع سيئة من الطعام، التي من شأنها أن تجلب إلى أجسامنا المرض في ازدياد مضطرد. غير أني، وفيما كنت أبحث في موضوع الاكتئاب والقلق النفسي، كنت ألاحظ أن أمرًا مماثلًا كانت تتعرّض له قيَمنا المعنوية - أمر من شأنه أن يجلب إلى نفوسنا المرض.

ثمّ علمت بأن المتخصّص في علم النفس، الأميركي تيم كاسر Tim Kasser كان قد اكتشف ذلك، فذهبت إلى مقابلته والاستماع إلى قصّته.

انتقل تيم كاسر وكان صبيًا صغيرًا في أوائل سبعينيّات القرن الماضي ليسكن مع عائلته في منطقة فسيحة كثيرة المستنقعات، محاذية لشاطئ فلوريدا الغربي تدعى باينلّاز كاونتي Pinellas County. كان والده موظّفًا برتبة مدير في شركة تأمين، وصدر إذ ذاك قرار نقله إلى العمل في تلك المنطقة التي كانت بمعظمها خالية من التطوّر العمراني في ذلك الوقت، وتتيح بالتالي متّسعًا من الأماكن المفتوحة الملائمة لكي يلعب الأولاد بحُرّية. ولكن ما لبث الصبي تيم أن شاهد معالم تلك المنطقة تتحوّل أمام عينيه بسرعة هائلة لتصبح في الدرجة الأولى أميركيًا، من حيث سرعة التطوّر العمراني في تلك الحقبة. يقول تيم: «عندما تركت فلوريدا، كانت المنطقة قد تحوّلت إلى بيئة مختلفة كلّيا. إذ أصبح من الصعب عليك أن ترى البحر فيما تقود سيارتك على الطرق الموازية للشاطئ، بسبب المباني السكنية الفخمة والأبراج العالية. والأراضي الخالية إلا من المستنقعات، حيث كان بإمكانك رؤية التماسيح الصغيرة والثعابين ذات الأجراس...، أصبحت مقسّمة إلى سلسلة من المربّعات السكنية التي تليها مربّعات أخرى جاهزة للبناء، ويليها مركز تسوّق كبير».

جذبت مراكز التسوّق تيم كما جذبت أترابه، وعوضًا عن اللعب على رمال الشواطئ وحول المستنقعات، راح يستمتع بالألعاب الإلكترونية طيلة ساعات؛ وما لبث أن أصبح يتشوّق إلى ابتياع تلك الألعاب المعروضة في الإعلانات.

ذكّرني كلام تيم بما حدث في بلدتي إيدجوير. كنت في الثامنة أو التاسعة من عمري عندما افتتح أول مركز تسوّق في البلدة، وأتذكّر كيف كنت أتجوّل فيه متأمّلًا في نوافذ مخازنه البرّاقة، ومتمعنًا إلى حدّ الانجذاب والذوبان في الأشياء التي كنت أحلم بشرائها. كنت أشتهي الحصول على لعبة *كاسل غريسكُل*[1] Castle Grayskull

---

(1) لعبة شهيرة ظهرت في الأسواق في العام 1982، وتستند إلى قصة أسطورية من نسج الخيال عن شخصيات تمثّل قوى الخير والشرّ.

البلاستيكية الخضراء، والقصر حيث تسكن الشخصية الكرتونية هي-مان He-Man، وأتمنّى أيضًا الحصول على لعبة كير-إي-لوت Care-a-Lot وهو البيت المبني بين الغيوم حيث تعيش بعض الكائنات الكرتونية المسمّاة «الدببة العطوفة» Care Bears. وعندما لم تتنبّه أمّي في تلك السنة إلى رغبتي المستترة في الحصول على لعبة كير-إي-لوت في عيد الميلاد، ولم تشترِها لي. بكيت وطال حزني شهورًا لأنني لم أحصل على تلك الكتلة البلاستيكية.

وكما معظم الأولاد في ذلك الوقت، كنت أقضي ثلاث ساعات يوميًّا على الأقل أمام شاشة التلفاز. أما في أيّام الصيف، فأقضي النهار برمّته كذلك، ولا أبتعد عن الشاشة سوى أثناء زيارتي اليوميّة إلى مركز التسوّق. لا أذكر أن أحدًا قال لي هذا الكلام بشكل مباشر، ولكن كان يبدو لي أن السعادة هي في أن تكون قادرًا على شراء معظم البضائع المعروضة في المخازن. وأظن بأنك لو سألت ذلك الصبي ابن التاسعة الذي كنته، عن معنى أن يكون الانسان سعيدًا، لقلت لك: «الإنسان السعيد هو الذي يسير في مركز التسوّق ويشتري كل ما يريده». كنت أسأل والدي عن المال الذي يكسبه كل اسم مشهور أتعرّف إليه عبر الشاشة، وكان يحاول أن يجيبني متوقّعًا أنه يكسب مبالغ كبيرةً، ونذهب سويًّا إلى التعبير عن إعجابنا، وإلى افتراض ماذا كنا سنفعل بالمال لو كنا في مكانه. وإذا بتلك الرحلة الخيالية التي كنا نستمتع فيها بأساليب تبذير المال تتحوّل إلى ما يشبه الطقس العائلي الذي يربطنا.

سألت تيم ما إذا كان قد سمع في المنطقة حيث نشأ عن طريقة مختلفة في تقييم الأمور أبعد من مفهوم أن السعادة تأتي عبر الاستحواذ على مزيد من الأشياء وامتلاكها. وأجاب: «كلّا، ليس في تلك المرحلة». لا بدّ أنه كان يعيش في إيدجوير أشخاصٌ يتّبعون قيمًا مختلفة في حياتهم، ولكن لا أظن أني التقيتهم قطّ.

أخبرني تيم أنه عندما كان مراهقًا، سافر مدرّبه في السباحة لقضاء الصيف في مكان بعيد، وقدّم له مجموعة صغيرة من الأسطوانات، وكانت تحمل أغاني لجون لينون John Lennon وبوب دايلن Bob Dylan. وعندما استمع إليها، شعرَ كأنها تعبّر عن معانٍ لم يكن قد سمع بها سابقًا. وراح يتساءل تُرى هل كانت كلماتهما تشير بطريقة غير مباشرة إلى أسلوب مختلف في الحياة. ولكنه لم يجد حوله من يتحدّث إليه ويشاطره الاهتمام بتلك الشؤون.

لم يحاول تيم التعمّق في تلك الأفكار قبل أن ينتقل للدراسة في جامعة فاندربيلت Vanderbilt University، وهي جامعة محافظة في الجنوب، وكان ذلك في قمّة عهد

الرئيس رونالد ريغان[1]. اقترع تيم لصالح ريغن في العام 1984، ولكنّه شرع يطرح العديد من الأسئلة بشأن مسألة الأصالة[2] Authenticity. «كنت أصطدم بكل ما أراه حولي»، قال لي، وتابع: «أظن أني كنت أطرح الأسئلة حول كل شيء تقريبًا، وليس حول القيَم التي كانت سائدة فحسب. كنت أتساءل كثيرًا حول نفسي؛ وأتساءل كثيرًا حول الحقيقة، وقيَم المجتمع»؛ وشبّه نفسه إلى طفل يحمل العصا ويضرب بها الدمية الكبيرة المسمّاة بيناتا[3] بطريقة عشوائية لكي يستخرج من جوفها أصناف الحلوى. وكان هناك «دمى بيناتا» كثيرة حوله. وأضاف: «عشت في تلك الحالة طويلًا».

وعندما بدأ دراساته العليا، قرأ كثيرًا في مسائل علم النفس. وفي لحظة معيّنة من هذه المرحلة، اكتشف وجود أمرٍ غريب يدعو إلى التوقّف عنده.

يشير الفلاسفة منذ آلاف السنين إلى أنك لو أوليتَ المال والممتلكات قيمة أكثر مما تستحق، أو نظرت إلى الحياة على أنها تتحدّد في الصورة التي تبدو بها أمام أعين الناس، لن تكون سعيدًا - ما يعني أن القيَم التي كانت سائدة في إيدجوير وباينلاز كاونتي، كانت مخطئة في العمق. جاء ذلك كثيرًا على لسان ألمع المفكّرين الذين عاشوا في هذا العالم، وفكّر تيم أنهم قد يكونوا على حقّ. ولكن أحدًا لم يُجرِ أبحاثًا علمية لمعرفة ما إذا كانوا كذلك.

وإذا بوعيه لهذا النقص يدفع تيم كاسر إلى الانطلاق في بحث طويل دام خمسة وعشرين عامًا، وأوصله إلى اكتشاف الأسباب الخفيّة التي تكمن وراء سلوكنا ومشاعرنا - التي ما انفكّت تزداد سوءًا.

وكانت البداية مع استمارة استطلاعية غير معقّدة أطلقها في كليّة الدراسات العليا.

ابتكر تيم طريقة لقياس قيمة اقتناء الأشياء وامتلاك المال لدى الانسان بالمقارنة مع القيم الأخرى، مثل تمضية الأوقات مع العائلة، أو العمل على أن يصبح هذا العالم مكانًا أفضل للجميع. وأطلق على هذا الاستطلاع عنوان «مؤشر الطموح»، وهو بحث بسيط غير معقّد. إنك تسأل الناس إلى أي حدّ يوافقون على بعض العبارات مثل: «من المهمّ أن يكون لدينا مقتنيات ثمينة»، وعلى أخرى مختلفة جدًّا مثل: «من المهمّ أن

---

(1) رونالد ريغان: رئيس الولايات المتحدة بين عامي 1981 و1989، وكان من الجمهوريين المحافظين.

(2) مفهوم في علم النفس والفلسفة الوجودية، وهي درجة توافق أعمال الفرد مع معتقداته ورغباته على الرغم من الضغوط الخارجية. (ويكيبيديا)

(3) *Pinata*: دمية كبيرة تحشى بالسكاكر لكي يتسلى الأطفال في ضربها واستخراج ما فيها:

نجعل العالم مكانًا أفضل للآخرين». ومن هنا يمكنك أن تتبيّن القيَم التي يؤمن بها هؤلاء.

وفي الوقت عينه، يمكنك أن تطرح عددًا كبيرًا من الأسئلة - ومن بينها «تسألهم إذا كانوا سعداء، أو يمرّون (أو مرّوا سابقًا) في حالة قلق نفسي أو كآبة. وبعد ذلك، وكخطوة أولى، تقارن هذه الأجوبة الأخيرة مع سابقاتها.

في البداية، ومن باب التجربة، طلب تيم من 316 طالبًا الاجابة عن الأسئلة في الاستمارة. وعندما جُمعت النتائج واحتُسبت الأرقام، فوجئ بالنتائج التي أظهرت أن الأشخاص الماديّين الذين يعتقدون بأن السعادة تكمن في جمع المقتنيات وإحراز مكانة متفوّقة بين الناس، كانوا الأعلى على مستوى الاكتئاب والقلق النفسي.

عرف تيم أن تلك النتائج لم تزل في مرحلة البداية، ولم تكن سوى بارقة ضوء في العتمة. وكانت خطوته التالية -كجزء من بحث أوسع- وهي الاستعانة بطبيب في علم النفس العيادي ليعاين في العمق 140 طالبًا في سنّ الثامنة عشرة، وليرى أين يقف كلّ منهم على ضوء «مؤشر الطموح»، وما إذا كان مصابًا بالاكتئاب أو بالقلق النفسي. وعندما احتُسبت النتائج، بدت مطابقة لنتائج الاستطلاع: كلّما ازدادت أهميّة اقتناء الأشياء، وأهميّة الصورة الاجتماعية اللمّاعة لدى هؤلاء، كلّما كانوا أكثر تعرّضًا للاصابة بالقلق النفسي والاكتئاب.

هل تقتصر هذه النتائج على الفئات العمرية الشابّة؟ للاجابة على ذلك، أجرى تيم البحث عينه على 100 شخص من منطقة روشستر Rochester في ريف ولاية نيويورك، وكانوا ينتمون إلى شريحة واسعة من الأعمار ومن خلفيات اقتصادية متنوّعة. وجاءت النتائج مطابقة للنتائج الأولى أعلاه.

ولكن كيف سيتمكّن تيم من معرفة ماذا يجري بالفعل؟ ولماذا؟

وكانت خطوة تيم التالية، وهي إجراء دراسة أكثر تفصيلًا، يمكن من خلالها تتبّع كيفية تأثير تلك القيم على الإنسان مع مرور الوقت. طلب من 192 طالبًا وطالبة تسجيل يوميات مزاجهم، حيث يسجّلون مرتين في اليوم مقدار ما يشعرون به من تسعة أنواع من العواطف، مثل السعادة أو الغضب؛ وتسجيل مقدار ما يحسّون به من أعراض جسدية، مثل أوجاع الظهر وما إلى ذلك. عندما أجرى احتساب النتائج، وجد مجدّدًا مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق لدى الطلاب الماديّين، ولكنه وقع على نتيجة أشدّ أهمية. كان يبدو بالفعل أن الماديّين يعيشون أوقاتًا تزداد سوءًا يومًا بعد يوم؛ ويشعرون في كل يوم جديد أنهم أكثر تعاسة وتوعّكًا جسديًا، وأشدّ غضبًا. وازدادت قناعة تيم بأن

«ثمة أمرًا مرتبطًا بالسعي الشديد إلى المكاسب المادية، يؤثر مباشرةً وسلبيًا على جودة الحياة اليومية للمشاركين في الدراسة، فيشعرون بأنهم أقلّ بهجةً وأكثر يأسًا».

ولكن لماذا يحدث ذلك؟ وماذا يحدث تحديدًا؟ منذ ستينيّات القرن الماضي يتكلّم المتخصّصون في علم النفس على نوعين من الدوافع التي تحفّزك على النهوض من سريرك في كل صباح. النوع الأوّل ويُعرف بالدوافع *الجوهرية* - وهي الأمور التي تقوم بها لقيمة في ذاتها، وليس لشيء تكسبه منها. عندما يلعب الطفل فإنه يفعل ذلك بدوافع جوهرية - إنه يفعل ذلك لأنه في أثناء اللعب يشعر بالفرح. منذ بضعة أيام، سألت ابن صديقي وهو في الخامسة، لماذا كان يلعب. قال: «لأني أحبّ اللعب». ثمّ تغيّرت ملامح وجهه ونظر إليّ بتعجّب، وقال: أنت لا تفهم! وركض من أمامي وهو يلعب دور الرجل الوطواط. ومن المؤكّد أن هذه الدوافع الجوهرية تعيش معنا ما حيينا، وطويلًا بعد مرحلة الطفولة.

وفي الوقت عينه، هناك مجموعة من الدوافع المنافسة لها، وهي الدوافع *غير الجوهرية* (خارجية)؛ إنها الأمور التي لا تفعلها لأنك في الحقيقة ترغب في القيام بها، ولكن لأنك تريد شيئًا في المقابل - المال، أو الإعجاب، أو الجنس، أو مكانة متفوّقة. يذهب جو، الذي تعرّفتم إليه في الفصل السابق، إلى عمله في مخزن الدهان يوميًا لأسباب خارجية بحتة - إنه يكره وظيفته، ولكنه يحتاج للمال الذي يكسبه منها ليدفع إيجار بيته، وليبتاع الحبوب التي تشعره بالخدر طيلة يومه، وليشتري السيارة والثياب التي يعتقد بأنها تجعل الناس يحترمونه. لدى كلّ منّا دوافع من هذا النوع.

تخيّل أنك تجيد العزف على البيانو. إن كنت تعزف على البيانو لأنك تحبّ ذلك، فإن القيم التي تدفعك إلى العزف جوهرية. أما عندما تعزف في ملهى رخيص تكره أجواءه لمجرّد تأمين دخلٍ يمكّنك من دفع إيجار شقتك ويجنّبك شرّ التشرّد. فإن القيم التي تدفعك إلى عزف البيانو هي غير جوهرية.

هذان النوعان المتنافسان من القيم موجودان في داخل كل منا. وما من أحد يحيا مدفوعًا بأحدهما كليًّا من دون الآخر.

فكّر تيم في إمكان أن يؤدّي البحث في عمق هذا الاختلاف إلى اكتشاف أمرٍ ذي أهمّيّة. وشرع في دراسة مفصّلة طويلة الأمد تناولت مئتي شخص. وطلب من المشاركين أن يسجّلوا أهدافهم المستقبلية. ثمّ اشترك معهم في تحديد طبيعة تلك الأهداف. هل هي غير جوهرية - مثل الترقية في العمل، أو السكن في شقّة أوسع؟ أم إنها جوهرية - مثل أن يصبح الشخص أوفى لأصدقائه، أو أكثر اهتمامًا بأهله، أو أفضل في عزف البيانو؟

ثمّ طلب منهم أن يسجّلوا أحوال مزاجهم بالتفصيل يوميًا. فقد كان يريد أن يعرف الآتي: هل تحقيق أهدافك غير الجوهرية يجعلك سعيدًا؟ وكيف يقارَن ذلك مع تحقيق الأهداف الجوهرية؟

وكانت النتائج في النهاية مفاجئة. الأشخاص الذين حقّقوا أهدافهم غير الجوهرية لم يشعروا بأيّ درجات إضافية في مستوى السعادة يومًا بعد يوم. كانوا قد صرفوا مبالغ من طاقاتهم سعيًا وراء تحقيق تلك الأهداف، وعندما أتمّوا تحقيقها، لم يتغيّر شعورهم عمّا كان عليه في البداية. وبدا أن لا الترقية الوظيفية، ولا السيارة الفخمة، ولا الهاتف المميّز المسمّى آي- فون، ولا الطوق الثمين كان لهُ تأثيرٌ ولو يسيرًا جدًّا في رفع مستوى سعادتهم.

أما الأشخاص الذين حقّقوا أهدافهم الجوهرية، فقد تبيّن أنهم أصبحوا على مستوى أعلى وملموس من السعادة، وتراجعت مستويات كآبتهم وقلقهم النفسي. وكان في الامكان متابعة هذا التغيّر في اليوميّات بشكل ملحوظ. وإذ اجتهد أحدهم ونجح في أن يكون (على سبيل المثال) صديقًا وفيًا، ليس لأنه أراد مكسبًا من وراء ذلك، بل لأنه علم بأن ذلك أمر جيّد، شعر باكتفاء أكبر في حياته. أن تكون أبًا أفضل وأن ترقص فرحًا بذلك؛ أو أن تقدّم المساعدة لأحد الناس لأنك تؤمن بأنه السلوك الصحيح؛ كل ذلك من شأنه أن يرفع مستوى سعادتك بدرجة كبيرة.

ومع ذلك يقضي معظمنا حياته في السعي وراء الأهداف غير الجوهرية - وهي التي لا تعطينا شيئًا. صُمّمَت ثقافتنا لكي تجعلنا نفكّر بهذه الطريقة. أدرس لكي تنال درجات جيدة في المدرسة أو الجامعة؛ إحصل على الوظيفة التي تعطيك أجرًا عاليًا؛ اجتهد لكي تترقّى إلى أعلى الدرجات؛ دع الناس تعلم كم أنّ دخلك مرتفع من خلال سيارتك الفخمة وماركة ثيابك الغالية. هذه هي الطريقة المعروفة لكي تشعر بالرّضى عن نفسك.

اكتشف تيم أن هذه الرسالة التي تصلنا عبر ثقافتنا في كل وقت تقريبًا حول كيفية تحقيق حياة كريمة ومُرضية لأنفسنا، ليست صحيحة. وكلّما تعدّدت الدراسات المتصلة بهذا الموضوع وتعمّقت، كلّما اتضحت هذه الحقيقة. ولقد برهنت اثنتان وعشرون دراسة أُجريت بعد الدراسات التي أجراها تيم على أنك كلّما كنت ماديًّا أكثر، وكلما كانت دوافعك غير جوهرية، كلّما ازداد قلقك. والآن تُجرى دراسات عديدة مستوحاة من الدراسات التي أجراها تيم، وتستخدم تقنيات مماثلة في بريطانيا، والدانمارك، وألمانيا، والهند، وكوريا الجنوبية، وروسيا، ورومانيا، وأستراليا، وكندا - والنتائج عبر العالم كلّه ما فتئت تنتهي إلى الحقيقة ذاتها.

تمامًا كما تحوَّلنا بأعداد كبيرة من تناول الطعام الحقيقي إلى الوجبات السريعة[1] (عقيمة الفائدة)، اكتشف تيم، أننا تحوّلنا من الاهتمام بالقيم المعنوية إلى القيم التافهة. كل ذلك الانتاج الضخم من الدجاج المقلي الذي يبدو كأنه طعام، والذي يجذب إليه ذلك الجانب منّا الذي تطوّر ليصبح بحاجة إلى الطعام؛ ولكنه لا يعطينا ما نحتاجه من الطعام وهو الغذاء. وعوضًا عن ذلك، فهو يملأ أجسادنا بالسموم.

وبالأسلوب عينه، كل تلك القيَم الماديّة التي تعلّمنا أن نعبّد بالمال طريقنا إلى السعادة، تبدو وكأنها قيَم حقيقية؛ إنها تجذب ذلك الجانب منا الذي تطوّر ليصبح بحاجة إلى مبادئ أساسية ترشدنا على دروب الحياة؛ ولكنها لا تعطينا ما نريده من القيَم وهو الشعور بالرّضى والاكتفاء. بل وعلى العكس، تملأنا بالسموم النفسية. الوجبات السريعة تشوّه أجسامنا. والقيَم التافهة تشوّه نفوسنا وعقولنا.

الماديّة للروح، هي مثل كنتاكي فرايد تشيكن للجسم.

عندما تعمّق تيم في هذه النتائج على نحوٍ أكبر، استطاع أن يتعرّف إلى أربعة عوامل رئيسية تجعل من القيم التافهة سببًا لتعاستنا.

العامل الأوّل، وهو أنك عندما تفكّر بطريقة غير جوهرية فذلك يقوّض علاقاتك بالآخرين. وانطلق تيم بمشاركة البروفيسور ريتشارد راين Richard Ryan – الذي كان متعاونًا معه منذ البداية– في دراسة معمّقة تناولت مئتي شخص، واكتشف الاثنان أنه كلّما ازدادت ميول الشخص الماديّة كلّما قصر عمر علاقاته وانخفضت جودتها. إن كنت تقيّم الشخص على أساس مظهره، أو على أساس قدرته على لفت الأنظار، سوف تجد أنك لن تتأخّر عن التخلّي عنه عندما تلتقي بغيره الذي قد يكون أكثر تأثيرًا وجاذبية. وإن كان اهتمامك بالآخر سطحيًا، ولا يتعدّى القشرة الخارجية، فمن السهل أن تلاحظ أسباب عدم اكتفائه بوجودك، وربّما سيتخلّى عنك أيضًا. سوف يتضاءل عدد أصدقائك وعلاقاتك التي لن تعيش طويلًا.

العامل الثاني الذي تعرّفا إليه يتصل بنوع آخر من التغيير، الذي يحدث عندما تكون أكثر انقيادًا للقيم غير الجوهرية. لنعد إلى المثال المتعلّق بعزف البيانو. يمضي تيم نصف ساعة يوميًا على الأقل في العزف على البيانو والغناء وغالبًا برفقة أولاده. ما

(1) Junk Food: وتسمّى بالعربية أحيانًا «الوجبات المرذولة».

من سبب آخر يدفع تيم إلى فعل ذلك سوى حبّه للعزف والغناء، فذلك يشعره عادةً بالفرح والطمأنينة طيلة اليوم. إنه يشعر وكأنه ينسى ذاته الأنانية ويذوب كليّا في اللحظة الحاضرة. هناك براهين علمية واضحة على أننا جميعًا نختبر درجات عالية من اللذة وسط ما يدعونه حالة التدفّق Flow state. عندما نقوم بنشاط نحبّه، تسبح نفوسنا حرّة في عمق اللحظة إلى درجة الابتعاد عن الشعور بالواقع. وتؤكّد تلك الحالة التي نعيشها أحيانًا، على أنه يمكننا الاحتفاظ، حتى في عمر البلوغ، بتلك الحوافز الجوهرية النقيّة التي يشعر بها الأطفال أثناء اللعب.

ولكن، عندما تناول تيم في دراسته أشخاصًا تتغلّب عليهم الدوافع الماديّة بدرجات كبيرة، اكتشف أنهم لا يختبرون حالة التدفّق بالقدر الذي يفعله غيرهم. وطرح السؤال: لماذا؟

ويبدو أنه وجد الإجابة. تصوّر لو أن تيم عندما يجلس يوميًا لكي يعزف البيانو يبدأ في التساؤل: هل أنا أفضل عازف بيانو في المقاطعة؟ هل سيصفّق لي الناس لو سمعوا عزفي هذا؟ هل سأقبض مالًا لقاء هذا العزف؟ كم سيكون المبلغ؟ في الواقع، لن يكون لدى تيم أي شعور باللذة لو فكّر في كل ذلك. وعوَضًا عن ذوبان ذاته الأنانية في اللحظة، ستزداد حدّةً واحتقانًا ووخزًا.

هكذا سيكون حالك عندما تجرفك الأهداف الماديّة. عندما تقوم بأمرٍ لا لذاته بل لما ستجني منه، لن تستطيع الاسترخاء في متعة اللحظة. سوف تكون في موقع المراقب لنفسك على الدوام. وصوت ذاتك الأنانية سوف يعلو زاعقًا مثل صوت المنبّه الذي لا تستطيع إيقافه.

وهذا يحملنا إلى العامل الثالث الذي يجعل القيم التافهة سببًا لتعاستنا. قال لي تيم: «عندما تكون في غاية الماديّة، فإنك دائمًا في حيرة حول صورتك، وكيف يحكم عليك الناس. وهذا يدفعك قسرًا إلى التركيز على آراء الآخرين بشأنك، وعلى المديح الذي تريده منهم. فتصبح سجينًا لهذا الهَمّ: ماذا يدور في رؤوسهم بشأني؟ وهل سأنال المكافآت التي أصبو إليها؟ إنه حمل ثقيل على منكبَيْك، عوضًا عن الاتجاه في حياتك إلى الأفعال والأمور التي تميل إليها وتجد فيها متعةً، وعن أن تكون محاطًا بالأشخاص الذين يحبّونك لشخصك فحسب».

ويتابع تيم: «إذا كان احترامك لنفسك، وإحساسك بقيمة ذاتك، يتوقّفان على كم تملك من المال في رصيدك، أو على نوعية ثيابك، أو على مساحة بيتك، فإنك مجبر على المقارنة الدائمة مع الآخرين. فهنالك دائمًا مَنْ يملك بيتًا أكبر، وثيابًا أجمل، ومالًا

أكثر». حتى لو كنت الأغنى في العالم، فكم سيدوم ذلك؟ المادّية تجعلك في حالة ضعف دائم وسط عالم يخرج عن سيطرتك.

ثمّ يتكلّم تيم عن العامل الرابع ويقول إنه في غاية الأهميّة وربّما الأهم، ويستحقّ التوقّف عنده.

لدى جميعنا طائفة من الحاجات الطبيعية التي تولد معنا - مثل حاجتنا إلى التواصل، وحاجتنا إلى الشعور بأننا موضع تقدير، وإلى الشعور بالأمان، وإلى أننا نصنع فرقًا في العالم، وإلى الشعور بأننا أحرار، وأننا ماهرون في حقل معيّن. يقول تيم بأن الأشخاص الماديّين أقل سعادة لأنهم يسلكون في الحياة طريقًا لا تسهّل عليهم تلبية هذه الحاجات.

ما تحتاجه بالفعل هو التواصل، ولكن ما تعلّمك إياه ثقافتنا يقول إنك تحتاج إلى مقتنيات، وإلى مركز متفوّق. وفي الفجوة بين الاثنين -بين ما تشير به ذاتك الطبيعية وما يعلّمك إياه المجتمع- تنمو الاكتئاب ويكبر القلق النفسي كلّما ابتعدت عن تلبية حاجاتك الحقيقية.

يقول تيم: «عليك أن تتصوّر مجموع القيَم في حياتك كأنها قالب حلوى، كل قيمة في حياتك قطعة منه. فتكون لديك القطعة التي تمثل روحانيتك، والثانية التي تمثّل عائلتك، والثالثة التي تمثّل المال، والأخرى التي تمثّل مصادر المتعة بالنسبة إليك، وهكذا دواليك، وكلّنا لديه كل تلك القطع. عندما تصبح مهووسًا بالمقتنيات الماديّة والمركز الاجتماعي، تكبر القطعة التي تمثلّها. وكلّما ازداد حجم إحدى القطع يقلّ حجم القطع الأخرى. فإذا بقي اهتمامك موجّهًا إلى زيادة مقتنياتك وتحسين مركزك، فإن أجزاء القالب التي تمثل رعاية علاقاتك، أو العمل على جعل العالم مكانًا أفضل على سبيل المثال، ستتقلّص».

ويضيف: «عندما تصل عقارب الساعة في أيام الجمعة إلى الرابعة بعد الظهر، يمكنني البقاء في مكتبي لمتابعة العمل، أو أستطيع الذهاب إلى البيت لألعب مع أولادي. لا يمكنني أن أفعل الاثنين ويكون عليّ أن أختار - ولكن كلّما ازداد حجم الأهداف المادية، كلّما ازداد الضغط على الأهداف الأخرى لكي تخلي المكان؛ حتى ولو قلت لنفسك بأن ذلك لن يحدث».

الضغوط في ثقافتنا تدفعنا في اتجاه واحد - أصرف مالًا أكثر واعمل أكثر. إننا نعيش في نظام لا يتورّع دائمًا عن إلهائنا عن الأمور الأهم في الحياة. نخضع لحملات دعائية

استهلاكية تدفعنا إلى العيش بطريقة تتعارض مع حاجاتنا النفسية، ولذلك نجد أنفسنا سجناء إحساس دائم بالحيرة وعدم الرضى.

تغنّى الناس منذ آلاف السنين بقاعدة ذهبية تقول: عامل مع الآخرين كما ترغب أن يعاملوك. وأظن أن تيم اكتشف شيئًا آخر وهو القاعدة الذهبية العصرية التي تقول: أنا أريد أشياءً ذهبية. بقدر ما يزداد إيمانك بأن محور الحياة يقوم على جمع المقتنيات، والتفوّق على الآخرين، والتفاخر بكل ذلك، بقدر ما تكون غير سعيد، وبقدر ما تكون ضحيّة القلق النفسي والاكتئاب.

ولكن لماذا نتحوّل نحن البشر بهذا الاندفاع الحادّ نحو أمور تجعلنا أقلّ سرورًا وأشد كآبة؟ ألا يصعب التصديق بأننا نُصِرّ على السير في هذا التوجّه غير المنطقي؟ قرّر تيم في المرحلة الأخيرة من دراسته أن يبحث عن جذور هذه المسألة.

ما من أحد بيننا يحتفظ بالقيَم عينها على مستوى ثابت طيلة عمره. يمكنك أن تصبح أكثر ماديّة وأقلّ سعادة؛ أو يمكنك أن تصبح أقلّ ماديّة وأكثر سعادة. ولذلك يرى تيم أنه يجب ألّا نسأل: «هل الشخص ماديّ؟»، وإنما: «متى كان أو أصبح كذلك؟». والسؤال الذي طرحه تيم كان: «ما سبب حدوث التغيير؟».

هناك اختبار قامت به مجموعة أخرى من الباحثين في العلم المجتمعي من شأنه أن يعطينا دلائل أولية في هذا الشأن. دعا عالِمان كنديّان في العام 1978 مجموعة من الأولاد تتراوح أعمارهم بين الرابعة والخامسة. وقسّموا المجموعة إلى قسمين. لم يعرض العالمان على القسم الأول أي مادة إعلانية؛ فيما عرضا على القسم الثاني إعلانين يسوّقان للعبة معيّنة. ثمّ طلبا من جميع الأولاد أن يختار كل منهم اللعب مع واحدٍ من ولدين اثنين: أحدهما وكانت بيده اللعبة التي ظهرت في الإعلان، والثاني كان بلا أي لعبة. قالا لهم: عليكم الآن الاختيار بين هذين الولدَيْن. يمكنكم اللعب مع هذا الولد الذي يملك اللعبة، ولكن علينا أن ننبّهكم بأنه ليس صبيًّا لطيفًا – إنه لئيم. أو اختيار اللعب مع هذا الولد الذي لا يملك اللعبة ولكنه لطيف جدًّا.

معظم الأولاد الذين شاهدوا الإعلانَيْن اختاروا اللعب مع الولد اللئيم الذي لديه اللعبة. أما الآخرون الذين لم يروا الإعلانين فمعظمهم اختار اللعب مع الولد اللطيف الذي لا يملك أي لعبة.

وبكلام آخر، دفع الإعلانان هؤلاء الأطفال إلى تفضيل المستوى الأقلّ جودة في

العلاقة الانسانية على المستوى الأرفع - لأنه جرى دفعهم (عبر الإعلان) إلى التفكير بأن تلك القطعة من البلاستيك هي الأهمّ.

إعلانان وليس أكثر كانا كافيَيْن لذلك. أما اليوم فإن الانسان العادي يتعرّض يوميًا لكَمّ أكبر بكثير من الإعلانات في الفترة الصباحية وحدها. ويومًا عن يوم يزداد عدد الأطفال الذين ينجذبون إلى العلامة الشهيرة «M» التي تبدو من مسافة بعيدة لتعلن عن وجود مطعم لسلسلة مطاعم الوجبات السريعة ماكدونالدز *McDonalds*، ويعرفونها أكثر ممّا يعرفون اسمهم الكامل. وقبل أن يصبح الطفل في الثالثة، يصبح قادرًا على التعرّف إلى أكثر من مئة رمز تجاري.

اشتبه تيم بأن الإعلان يلعب دورًا رئيسيًا في دفعنا يوميًا إلى اختيار نظام القيم الذي يؤذينا. وتوصّل بمساعدة الباحثة في العلم المجتمعي جان توينج **Jean Twenge** إلى معرفة نسبة المال الذي استخدم في حقل الاعلان من إجمال الدخل القومي في الولايات المتحدة، ما بين العامين 1976 و2003، واكتشف أنه كلّما ازدادت نسبة المال الذي يصرف على الإعلان، كلما أصبح المراهقون أكثر مادّية.

شرحت نانسي شالك Nancy Shalek، وهي رئيسة إحدى شركات الإعلان منذ بضع سنوات مؤيّدة توجّه تيم، إذ قالت: «تعمل شركات الإعلان، حتى في أفضل مستوياتها، على أن تجعل الناس يشعرون بأنهم من غير ذلك «المنتج' سوف يكونون من الفاشلين. والأطفال شديدو التأثر بذلك...، لأن الإعلان يدخل إلى أعماقهم العاطفية الحسّاسة. ومن السهل أن ينجح الإعلان في استمالة الأطفال لأنهم الأكثر تأثّرًا من الناحية العاطفية».

قد يبدو لك هذا الاستنتاج جائرًا حتى تنظر إلى الموضوع من زاوية أخرى: تخيّل أني شاهدت إعلانًا يقول لي: جوهان، إنك في أحسن الأحوال كما أنت. مظهرك لائق، ورائحتك زكيّة، ولديك المقوّمات التي تجعل الناس يميلون إليك وإلى صحبتك. لديك ما يكفي من الأغراض والمقتنيات الآن، ولست بحاجة لأكثر منها. كن سعيدًا.

لا بدّ أنه، ومن وجهة نظر الصناعة الإعلانية، الأسوأ في تاريخ الاعلانات قاطبةً. لأنه سيجعلني غير مندفع إلى الخروج إلى مراكز التسوّق، أو إلى الجلوس أمام الشاشة للتسوّق عبر الانترنت، أو إلى القيام بأي أمر آخر يغذّي منظومة القيم التافهة التي أحملها. بل ستدفعني إلى تغذية قيمي الجوهرية - والتي لا تكلّف مالًا كثيرًا، وتعطيني مقدارًا أكبر بكثير من السعادة.

عندما يتكلّم أصحاب مهنة الإعلان في ما بينهم، يقرّون بأن وظيفتهم منذ العام 1920

تدفعهم لكي يجعلوا الناس يشعرون بأنهم غير مؤهّلين - ومن ثمّ ليقدّموا لهم المنتج كحلّ لذلك الإحساس بعدم الأهلية الذي ولّدوه لديهم. الإعلانات هي في قمّة ما يُشار إليه بعبارة الصديق الكاذب - فهي تقول لك دائمًا ما معناه: يا عزيزي، أنا أتمنى لك أن تبدو رائعًا، وأن تكون رائحتك عطرة، وأن تشعر بالسعادة؛ ويحزنني أنك تبدو الآن قبيحًا، ورائحتك كريهة، وأن تكون تعيسًا؛ هيّا، هذا هو الشيء الذي سيحوّلك إلى من تريد أن تكون، وأريدك حقًّا أن تكون. ولكن اعذرني، هل نسيت أن أقول إن ذلك سيكلّفك بضعة دولارات؟ ما أريده حصرًا هو أن تصبح الشخص الذي لك الحق في أن تكونه. ألا يستحقّ ذلك بضعة دولارات؟ إنك تستحقّ.

وينتشر هذا المنطق عبر الثقافة، وننشط في فرضه على بعضنا البعض حتى في غياب الاعلانات. لماذا كنت أتوق عندما كنت صبيًّا إلى شراء حذاء *نايكي* المبطّن بطبقة من الكرات الهوائية، مع أن احتمال أن ألعب كرة السلّة كان معادلًا لاحتمال قيامي برحلة إلى القمر؟ كان ذلك في جزء منه عائدًا إلى الإعلانات - ولكنّه كان يعود في جزئه الأكبر إلى الديناميّة الجماعية التي كانت تسري بين كل الذين كنت أعرفهم. كانت تتولّد عن تلك الديناميّة صورة نمطيّة محدّدة كنّا نلتزم بها. ونحن الآن كبالغين، نفعل الأمر ذاته وإنما بأساليب مستترة إلى حدٍّ معيّن.

يعلّمنا هذا النظام، بحسب قول تيم: «إن الاكتفاء غير ممكن. عندما تضع نصب عينيك أهدافًا تتمحور حول المال، والمراكز، والممتلكات، فإن المجتمع الاستهلاكي لا يتوقّف عن طلب المزيد، والمزيد، وثمّ المزيد. والرأسمالية تستمر في طلب المزيد والمزيد والمزيد. ويطلب منك مديرك أن تعمل أكثر وأكثر وأكثر. وتمتصّ أنت هذه الرسالة إلى داخلك، وتفكّر: عليّ أن أعمل أكثر، لأن ذاتي رهن مركزي وصورتي أمام الناس، وإنجازاتي. إنك تمتصّ ذلك وتزرعه في داخلك. إنه نوع من الهوَس القسري الداخلي».

يعتقد تيم بأن ذلك يفسّر أيضًا لماذا تدفعنا القيَم التافهة إلى الوقوع بتزايد ملحوظ في حالات الاكتئاب. «إنك تفكّر دائمًا - هل سيكافئونني على عملي؟ هل يحبّني هذا الشخص لذاتي أو لحقيبتي الثمينة؟ هل سأتمكّن من الصعود على سلّم النجاح؟ هذا يعني أنك كيان فارغ ولست موجودًا سوى عبر ما يراه فيك الآخرون. وسيكون ذلك سببًا لإصابتك بالاكتئاب».

يرى تيم أننا جميعًا معرّضون لذلك. «الطريقة التي أفهم بها القيم الجوهرية، هي أنها جزء أساسي من وجودنا كبشر، ولا تقاوَم. وعندما ننشغل عنها... نعطي الناس نماذج اجتماعية من الاستهلاك... فيتحرّكون في اتجاه غير جوهري». الرغبة في إيجاد

قيم جوهرية ذات معنى «موجودة لدينا وهي جزء قويّ ممّن نكون، ولكن يجري العمل كل الوقت من أجل إلهاؤنا عنها»، خصوصًا وأننا هدف لنظام اقتصادي صُمّم خصيصًا ليقوم بذلك.

أثناء جلساتي مع تيم، والنقاشات بيننا التي كانت تستغرق ساعات، كنت لا أتوقّف عن التفكير بزوجين كانا يعيشان في منزل جميل في إيدجوير حيث ترعرت. عرفتهما منذ طفولتي وكانا قريبين مني، وأحبّهما.

لو اختلستَ النظر إلى بيتهما عبر زجاج النافذة، لوجدتَ أن لديهما كل ما يحتاجه الانسان ليعيش بسعادة: حياتهما الزوجية، ولدان، منزلٌ جميلٌ، كل البضائع الاستهلاكية التي تنصحنا الإعلانات بشرائها. والاثنان يعملان ساعات طويلة في وظائف لا يحبّونها في الأصل لجني المال الكافي لابتياع الأغراض، التي يقال لنا على شاشة التلفاز إنها تجعلنا سعداء - الثياب، والسيارات، وكل الأشياء الصغيرة الأخرى التي ترمز إلى مستوانا المادي الميسور. إنهما يعرضان هذه الأشياء أمام أعين الناس عبر قنوات التواصل الاجتماعي؛ ويستقبلان في المقابل كثيرًا من إشارات التأييد، وعبارات الإعجاب مثل: «واو! يا إلهي - أشعر بالغيرة!». وبعد انتهاء موجة التأييد وطفرة الفرح التي تلي استعراض المقتنيات والتي لا تدوم طويلًا، عادةً ما يشعر الزوجان بعدم الاكتفاء مجدّدًا، وبهبوط في المزاج. ويجتاحهما الشعور بالحيرة ويتساءلان لماذا، وغالبًا ما يتوقّعان أن السبب يعود إلى أنهما لم يجيدا اختيار تلك المشتريات. وهكذا، يدفعان بنفسيهما إلى العمل بقوّة أكبر، ويشتريان أشياء أكثر ويعرضانها أمام أعين أصدقائهما عبر الشاشات، ويشعران بطفرة آنيّة من السعادة التي ما تلبث أن تتلاشى، ليعودا من جديد إلى نقطة البداية.

يبدو لي أن الاثنين يعانيان من الاكتئاب. إذ أراهما تارةً في حالة من الغياب الذهني والعاطفي، وتارةً في غضب، وأخرى في نوع من السلوك القسري الهوَسي. كانت هي تعاني سابقًا من مشكلة الإدمان على المخدرات، ولكنها خرجت منها. أما هو فيقامر عبر الانترنت ساعتين يوميًا على الأقلّ. غالبًا ما يثوران غضبًا - أحدهما على الآخر، أو على الأولاد، أو على الزملاء في العمل، وينتشر غضبهما على العالم ككلّ؛ وقد ينصبّ على أي سائق وراء مقود سيارته يلتقيانه في طريق عودتهما إلى البيت، فيصرخان في وجهه ويشتمانه. يلازمهما إحساس بالقلق لا يتمكّنان من مغادرته، وغالبًا ما يلقيان اللوم على الأمور الخارجية - إنها تراقب دائمًا بخوف هوسي ابنها المراهق، وتخاف عليه من الوقوع ضحية الجريمة أو الإرهاب.

لا يجد هذا الثنائي تفسيرًا لحالة الإحباط التي يعيشان وسطها. إنهما يفعلان كل ما تمليه ثقافتنا منذ كنا أطفالًا - يشقيان في العمل ويشتريان الأغراض المطلوبة والمكلفة. وقد يصحّ القول إنهما يجسّدان النماذج الإعلانية في قوالب من لحم ودم.

وشأنهما شأن الأطفال الذين تشغلهم الدمى كليًا عن التعاطي مع النأس المحطين بهم.

وألاحظ الآن أنهما لا يعانيان فحسب من غياب نوع العمل الذي يجذبهما، ولا من غياب الأقارب والأصدقاء من حولهما، بل يعانيان أيضًا من حضور مجموعة من القيَم غير الصحيحة التي توحي لهما بالتفتيش عن السعادة في غير مكانها، وبتجاهل إمكان الاستمتاع بالصلات الانسانية القريبة منهما.

عندما اكتشف تيم كل هذه الحقائق، لم يستنر بها فحسب في أبحاثه العلمية؛ بل بدأ يميل لأن يضع حياته الشخصية على خطّ منسجم معها - لكي يعود بطريقة أو بأخرى إلى الشاطئ في فلوريدا حيث تذوّق معنى السعادة في طفولته.

«عليك أن تقتلع نفسك من الأجواء الماديّة - الأجواء التي تساهم في دعم القيم الماديّة، لأنها تقلّص شعورك الداخلي بالرضى»، قال تيم، وتابع: «ولكي تتمكّن من الاستدامة، عليك أن تستبدلها بأعمال من شأنها تأمين ذلك الرضى الداخلي، وتشجيع تلك الأهداف الجوهرية».

وهكذا انتقل مع زوجته وابنَيه إلى بيت ريفي يقع في وسط قطعة أرض تبلغ مساحتها أكثر من أربعين ألف مترٍ مربّع في ولاية إلينوي Illinois حيث تعيش العائلة مع حمار وقطيع من الماعز. لديهم جهاز تلفاز صغير في الطابق السفلي، ولكنه غير مبرمَج لتلقّي البث من أي محطة إرسال. ومنذ وقت غير بعيد أصبح لدى العائلة اشتراكٌ على الانترنت، مع أن تيم لم يوافق على ذلك في البداية، ولكنهم لا يبالغون في استخدام الشبكة، وهو يعمل الآن بدوام جزئي، وكذلك تفعل زوجته، «ليتسنى لنا تمضية أوقات أكثر مع الأولاد، وفي الحديقة، وفي النشاطات التطوّعية والاجتماعية، ويمكنني أيضًا الانصراف إلى الكتابة بمقدار أكبر». إنهم يقومون بالأعمال التي تعود عليهم بمشاعر الاكتفاء الداخلي الجوهري. ويضيف تيم: «نمارس الألعاب، ونعزف الموسيقى ونغنّي معًا، ونتبادل الأحاديث العائلية كثيرًا».

يقول تيم إن منطقة غرب إلينوي بسيطة: «ولكن لديّ أربعون ألف مترٍ من الأراضي، وأستطيع الوصول إلى مكتبي في غضون اثنتين وعشرين دقيقة في السيارة تتخلّلها إشارة

ضوئية واحدة وثلاث إشارات وقوف. ودخلنا (من دوامين جزئيين) معًا يساوي مرتّبا واحدًا من السابق، لكنه يكفينا».

سألته إذا شعر بصعوبة الابتعاد عن العالم الماديّ الذي نعيش في وسطه منذ عشرات السنين. أجابني فورًا: «يُطرح عليّ مثل هذا السؤال. «ألا تشتاق لهذا؟ ألا تتمنّى لو كان لديك ذلك؟' لكني لم أعد أهتمّ بتلك الرسائل التي تقول: «إنك بحاجة لهذا أو ذاك'، لم أعد أعرّض نفسي لهذه الأمور، ولهذا لا أشعر بأن شيئًا ينقصني».

ويحدّثني إن بعض أجمل اللحظات التي عاشها كانت عندما عاد أحد ولديه إلى البيت ذات يوم وقال له: «أبي، الأولاد في المدرسة يسخرون من حذائي». لم يكن حذاؤه من ماركة معروفة، ولم يكن جديدًا. وأجابه تيم: «ماذا قلت لهم؟». فأجاب الولد أنه نظر إلى رفاقه، وقال: «وما أهميّة ذلك؟». لم يشعر بالارتباك - بل تنبه إلى أن الأمر الذي أعطاه الأولاد قيمة كان فارغًا ولا معنى له.

يقول تيم إنه اكتشف سرًّا بفضل العيش بعيدًا عن تلك القيم الملوّثة؛ وهو أن هذه الطريقة في الحياة تمنحك لذّة أكبر من الطريقة الماديّة؛ «تتسلّى أكثر في اللعب مع أطفالك، وتستمتع بالقيام بأعمال ذات دوافع جوهرية أكثر من الذهاب إلى العمل والقيام بأمور قد لا ترغب في فعلها. أجد متعة أكبر عندما أشعر بأن الناس يحبّونني لشخصي - وليس للهدايا الثمينة التي أقدّمها».

يؤمن تيم بأن معظم الناس يدركون هذه الأمور في أعماقهم. ويقول: «يؤمن معظم الناس عند حدٍّ معيّنٍ أن القيم الجوهرية هي التي ستعطيهم حياة كريمة. وعندما تقوم بدراسات استطلاعيةٍ وتسأل الأشخاص عن الأمور الأهمّ في الحياة، فإنهم يذكرون في مقدّمة حديثهم، وبشكل دائم تقريبًا، أمرين: التطوّر أو النموّ الذاتي والعلاقات. ولكني أعتقد بأن أسباب انتشار حالات الاكتئاب بين الناس تعود في جزء منها إلى أن مجتمعنا ليس معَدًّا لمساعدة الناس لكي يعيشوا ويعملوا ويشاركوا في الدورة الاقتصادية أو في حياة محيطهم الاجتماعي المباشر بطريقة داعمة لقيمهم الجوهرية». ويقول تيم إن نوع التغيير الذي شهد على حدوثه في فلوريدا عندما كان يافعًا -عندما تحوّلت الشواطئ إلى مراكز تسوّق وتحوّل اهتمام الناس إليها- قد حدث بالفعل على كل المستويات في ثقافتنا.

باستطاعة الناس إلى حدٍّ معيّن أن يطبّقوا مثل هذه الأفكار على حياتهم، بحسب تيم. «يجدر بهم أوّلًا أن يسألوا أنفسهم: هل خطّتي في الحياة تنسجم مع قيَمي الجوهرية؟ هل أعاشر الأشخاص المناسبين الذين سأشعر بصحبتهم بالحبّ، وليس بأني حقّقت

أهدافًا ماديّة فحسب؟ إنها خيارات صعبة أحيانًا. ولكنك غالبًا ما تصل إلى حائط مسدود في ثقافتنا. يمكنك التقدّم، ولكن الحلول للمسائل التي تهمّني لا يمكن التوصّل إليها بسهولة على المستوى الفردي، أو في استشارة علاجية، أو عن طريق ابتلاع الحبوب». إنها تحتاج لأكثر من ذلك وهو الأمر الذي سأبحث فيه لاحقًا.

عندما قابلت تيم شعرت بأنه فكّ إحدى الرموز التي كانت تحيّرني. كنت في حيرة من أمر الشاب جو الذي قابلته في فيلادلفيا. لم أتمكّن من فهم الأسباب التي دفعته إلى التمسّك بالوظيفة التي كان يكرهها في مخزن الدهان، وإلى عدم التوجّه إلى فلوريدا والعمل كدليل ومُرشد في صيد الأسماك، مع أنه يعلم بأن الحياة في تلك الولاية المتميّزة بشمسها ستجعله سعيدًا. ويبدو أن قصة جو تناسب لتكون تمثيلًا مجازيًّا للأسباب التي تجعل الكثيرين منّا يبقون في أوضاع تشعرهم بالتعاسة.

أعتقد بأني اكتشفت تلك الأسباب الآن. يتعرّض جو منذ ولادته لضخّ متواصل من الرسائل التي تدفعه إلى عدم القيام بتلك الأمورالتي يحدّثه قلبه بأنها ستعطيه الراحة والاكتفاء. المنطق الذي يحرّك ثقافتنا يدفع به إلى الركض بلا انقطاع في متاهات الاستهلاك، وتدفعه إلى أن يداوي القنوط بالتسوّق، وإلى الجري غير المجدي وراء القيم التافهة. لقد تدرّب منذ ولادته على عدم الوثوق بحدسه، وبالحكمة التي يسمع همسها في أعماقه.

عندما قلت له: «اذهب إلى فلوريدا!»، كنت أقولها وسط زوابع من الرسائل الأخرى، ووسط نظام قائم من القيم التي تصرخ في أذنه عكس ما كنت أقوله تمامًا.

الفصل التاسع

السبب الرابع:

الانفصال عن الحوادث الصادمة في الطفولة

عندما كانت تصل أولئك النساء إلى عيادة الدكتور فنسنت فيليتّيVincent Felitti، كان من الصعب على بعضهنّ الدخول من الباب. لم تقتصر مشكلتهنّ على الوزن الزائد: كنّ يبالغن في الطعام إلى درجة جلبت عليهنّ داء السكّري وأتلفت أعضاءهنّ الداخلية. وكان يبدو أنهنّ وصلن إلى مرحلة العجز عن ردع أنفسهنّ عن تناول كميّات أكبر من الطعام، ولذلك تمّ إرسالهنّ إلى عيادته كمحاولة أخيرة لإنقاذهنّ.

كان ذلك في منتصف ثمانينيّات القرن الماضي في مدينة سان دياغو في ولاية كاليفورنيا، عندما جرى تكليف الدكتور فنسنت من جانب مؤسّسة الخدمات الطبية التي لا تتوخّى الربح «كايسر برمانِنت Kaiser Permanente» الاهتمام بمشكلة البدانة التي كانت تتفاقم وتشكّل مسربًا متفاقمًا لهدر موارد المؤسّسة. كل المحاولات كانت غير مجدية، ولذلك طلبوا منه أن يبدأ صفحة جديدة كليًا ويفكّر في حلول مبتكرة. وهكذا بدأت المريضات بالتدفّق إلى العيادة. ولكن الأمور التي كان سيتعلّمها منهنّ أوصلته بالفعل إلى اختراقٍ علميٍّ في مسألة مختلفة تمامًا، وهي مسألة الاكتئاب والقلق النفسي.

وبعد أن تعمّد فنسنت أن يلغي من تفكيره كل الاعتقادات الشائعة المحيطة بموضوع البدانة، سمع بنظام غذائي جديد يقوم على فكرة بسيطة ومجنونة. وسأل: ماذا لو توقّفت تلك النساء المفرطات بالبدانة عن الطعام كليًا، وعشن على الشحوم التي جمعنها في أجسادهنّ حتى يخسرن كل تلك الكيلوغرامات الزائدة ويستعدن أوزانهن الطبيعية. كيف ستكون هذه التجربة؟

وللمفارقة، سمع في إحدى نشرات الأخبار أن تجربة مثل هذه قد حدثت بالفعل، ولكن على بعد ثمانية آلاف من الأميال من سان دياغو، ولأسباب يمكن القول بأنها غريبة. حدث ذلك مع الجيش الجمهوري الإيرلندي الذي كان يحارب السلطات البريطانية من أجل استقلال إيرلندا الشمالية عن بريطانيا. بقي المعتقلون في السجون

لمدّة طويلة يُعتبرون سجناء سياسيين، ولا يعامَلون معاملة المجرمين. كان يُسمح لهم ارتداء ثيابهم العادية، ولا تُفرَض عليهم الأعمال التي تفرض على غيرهم من السجناء.

غير أن الحكومة البريطانية قرّرت فجأةً إنهاء هذا التمييز على قاعدة أن المقاومين الإيرلنديين لا يختلفون عن المجرمين، ويجب أن يتلقّوا المعاملة عينها. وهكذا قرّر هؤلاء الإضراب عن الطعام استنكارًا لذلك القرار. وراحوا يخسرون من وزنهم ببطء حتى الموت.

وعندما نظر مقترحو النظام الغذائي الجديد في سجلّات هؤلاء الصحّية لتحديد أسباب موتهم، تبيّن لهم أن المشكلة الأولى التي عانى منها المضربون كانت النقص في البوتاسيوم والماغنيزيوم؛ فمن غير هذين العنصرين يتوقّف القلب عن العمل بانتظام. حسنًا، فكّر مصمّمو النظام الغذائي الجديد والجريء - ماذا لو أعطي الأشخاص مكمّلات غذائية من البوتاسيوم والماغنيزيوم؟ عندئذٍ لن يحدث ذلك. وإذا كانت لديك كميات كافية من الدهون فستبقى حيًا لبضعة أشهر إضافية إلى أن تموت بسبب نقص البروتين.

حسنًا أيضًا - ماذا لو أعطينا هؤلاء مكمّلات غذائية تمنع حدوث ذلك؟ عندئذٍ، يبدو أنك تستطيع العيش لمدّة أطول بشرط أن يكون لديك كميّة كافية من الدهون. ولكنك ستموت بسبب نقص الفيتامين ج، أو غيره من العناصر.

ماذا لو تعطي هؤلاء مكمّلات غذائية لتلافي هذا النقص أيضًا؟ يبدو أنك ستبقى حيًا وبصحة جيّدة، وستخسر 136 كيلوغرامًا من وزنك في السنة. عندئذ يمكنك العودة إلى تناول الطعام بطريقة صحيّة.

يشير ما قرأه فنسنت في ذلك النصّ الطبي إلى أنه يمكن نظريًا للأشخاص الذين يعانون من البدانة المفرطة جدًا العودة إلى وزنهم الطبيعي في غضون فترة مقبولة. وكان المرضى الذين جاؤوا إلى عيادته قد مرّوا في كل ما يمكن تصوّره من صعوبات: أنظمة غذائية قاسية، مواقف مؤذية للشعور، أشكال من الحثّ والشدّ؛ ولكن من غير جدوى. وكانوا على استعداد لتجربة أي شيء. ولذلك، بدأوا هذا البرنامج تحت المراقبة الشديدة. ومع مرور بضعة أشهر، لاحظ فنسنت أن البرنامج يعطي نتائج مُرضية. خسر الأشخاص كيلوغرامات من وزنهم من غير أن يصابوا بالمرض، بل على العكس، كانوا يتعافون. وهؤلاء الذين كانت البدانة قد شلّتهم عن الحركة تقريبًا، راقبوا أجسادهم تتحوّل أمام عيونهم.

صفّق لهم الأقرباء والأصدقاء. ونظر إليهم كل من يعرفهم بتعجّب. أما فنسنت

فاعتقد بأنه وجد الحلّ الناجع للبدانة المفرطة. «يا إلهي، ظننت أننا تغلبنا على هذه المشكلة تمامًا»؛ قال لي.

ثمّ حدث أمر لم يكن فنسنت يتوقّعه.

من بين المشاركين في البرنامج كانت هناك نجوم لامعة - وهم الذين خسروا قسطًا كبيرًا من وزنهم بسرعة ملفتة. وإذ توقّع الفريق الطبي، وأصدقاؤهم أن يجدوا لدى هؤلاء ردّ فعل إيجابي ينمّ عن الابتهاج والفرح، وجدوا أنهم لم يتفاعلوا مع مظهرهم الجديد بهذه الطريقة أبدًا.

ولوحظ أن الأشخاص الذين خسروا الكمّ الأكبر من الوزن كانوا في حالة من الاكتئاب القاتلة، ومن الرّعب، والغضب. وحتى إن بعضهم بدأت تساوره فكرة الانتحار. شعروا بأنهم لن يستطيعوا مواجهة الحياة بغير حجمهم المعهود. وشعروا بأنهم باتوا شديدي التعرّض للأذى. وغالبًا ما هربوا من البرنامج وهرعوا إلى تناول الطعام غير الصحّي بشكل جنوني حتى استعادوا وزنهم السابق بسرعة هائلة.

ارتبك فنسنت إزاء ذلك. كيف يفسّر هروب هؤلاء من الجسم السليم والوزن الصحي الذي استطاعوا تحقيقه إلى الوزن غير الصحي الذي يعلمون أنه يهدّد حياتهم. لماذا؟ ولكنه لم يرغب في التعاطي معهم بصلف؛ كأن يقف أمامهم منبّهًا واعظًا. كان يريد مساعدتهم على النجاة من خطر الموت بكل ما أوتي من قدرة. ولذلك فعل ما لم يفعله متخصّصٌ مثله مع أصحاب البدانة المفرطة من قبل. لم يعد يملي عليهم ما يجب أن يفعلوا، بل بدأ يستمع إلى ما يقولون. ودعا إليه الأشخاص الذي شعروا بالرّعب عندما بدأ وزنهم بالهبوط وسأل كلّ منهم: «ماذا حدث عندما هبط وزنك؟ ماذا شعرت؟».

وكان بينهم امرأة في الثامنة والعشرين من عمرها؛ وسأطلق عليها اسم سوزان حماية لخصوصيتها الطبية. ساعد فنسنت سوزان على إنقاص وزنها الذي كان 185 كلغ ليصبح 60 كلغ، وبدا وكأنه انتشلها من خطر الموت. ولكن ولسبب مبهم، استعادت 17 كلغ في غضون ثلاثة أسابيع. وما لبثت أن استرجعت كل وزنها السابق. سألها فنسنت بدماثة عمّا تغيّر عندما بدأت تخسر من وزنها. ولكن الجواب كان مبهمًا بالنسبة إليها، وبقي كذلك بالنسبة إلى الطبيب. وتحدّثا معًا لوقت طويل حتى قالت في النهاية إنه كان هنالك أمرٌ واحدٌ. قالت إنها عندما تكون مفرطة في البدانة لا يتعرّض لها الرجال - أما عندما خسرت وزنها الزائد، حاول أحد زملائها في العمل التقرّب منها بطريقة غير

لائقة، وكانت تعلم بأنه متزوّج. هربت من أمامه وبدأت على الفور بتناول الطعام بطريقة هستيرية لم تتمكّن من وضع حدٍّ لها.

هنا فكّر فنسنت بطرح سؤال على سوزان لم يطرحه على مرضاه من قبل. متى بدأ وزنك في الازدياد بسرعة؟ ولنقل إن الجواب أنها كانت في الثالثة عشرة، أو عندما دخلت إلى الجامعة؛ سألها فنسنت: لماذا حدث ذلك في هذه السنة بالذات، وليس في السنة التي سبقت، أو في السنة التالية؟

فكّرت سوزان في السؤال. وقالت إنها بدأت تكتسب وزنًا زائدًا في الحادية عشرة من عمرها. ثمّ سألها: هل حدث أمر آخر في حياتك في تلك السنة؟ أجابت سوزان: «في تلك السنة بدأ جدّي يغتصبني».

وبدأ فنسنت يطرح على كل مرضاه هذه الأسئلة الثلاثة؛ ماذا شعرت عندما خسرت وزنك الزائد؟ في أي مرحلة من حياتك بدأت تكسب وزنًا زائدًا؟ ماذا حدث لك أيضًا في تلك المرحلة؟ وفيما تحدّث إلى كلّ الأشخاص الذين اشتركوا في البرنامج وكانوا 183، بدأ يلاحظ وجود نمط معيّن. بدأت إحدى النساء في اكتساب الوزن بشكل سريع عندما كانت في الثالثة والعشرين. ماذا حدث حينذاك؟ تعرّضت للاغتصاب. نظرت إلى الأرض بعد اعترافها بذلك، وقالت بصوت خفيض: «عندما أكون بدينة، لا أحد يتحرّش بي. وهذا ما أريده».

«ساورني الشكّ حول صحّة ما سمعته»، قال لي، «كان يبدو أن من بين كل مريضين، هناك واحد لديه مثل هذه التجربة. ورحت أفكّر: غير معقول. لو كان ما أسمعه حقيقة لكان الأمر معروفًا بين الناس، أو لسمعته على لسان أحد؛ أو لسمعت ذلك في كلية الطبّ»، وعندما جاء عدد من زملائه لإجراء مزيد من المقابلات، تبيّن أن 55٪ من المرضى المشتركين في البرنامج تعرّضوا للتعدّي الجنسي - أي بنسبة أعلى بكثير من الآخرين بشكل عام. ومعظم الرجال قاسوا أكثر وعاشوا طفولة صادمة.

عدد كبير من تلك النساء تحوّلن إلى البدانة المفرطة بهدفٍ غير واعٍ وهو حماية أنفسهنّ من تحرّش الرجال. «السمنة الزائدة تجعل معظم الرجال يقلعون عن النظر إليّ بهذه الطريقة. إنه حلّ ناجع». وفيما كان يستمع لحكاية أخرى عن التعدّي الجنسي، طرأت على بال فنسنت هذه الفكرة: «الأمر الذي اعتبرناه مشكلة -البدانة المفرطة- كان في الواقع، وفي غالب الأحيان، الحلّ لمشكلات أخرى لم نكن على معرفة بها».

وفكّر فنسنت ما إذا كانت برامج مكافحة البدانة المفرطة، بما فيها برنامجه، كلها مخطئة لجهة النصائح الغذائية التي تعطى مثلًا. لا يحتاج الذين يعانون من البدانة لأن

نملي عليهم ماذا يأكلون؛ إنهم على معرفة بذلك أكثر منّا. وهم يحتاجون بالأحرى إلى من يعي لماذا يأكلون بشراهة. قال لي فنسنت: «بعد مقابلة امرأة تعرّضت للاغتصاب، فكّرت أن إرسال هذه المرأة إلى أخصائي أو أخصائية في التغذية لكي تتعلّم كيف تأكل، سيكون تصرّفًا في غاية الغباء».

وعوضًا عن محاولة تعليم هؤلاء، تيقّن فنسنت أنهم من يستطيع أن يعلّمه حقيقة ما يجري. وهكذا، قسّم مرضاه إلى مجموعات تتألّف كلّ منها من 15 مريضًا، وسألهم: «لماذا تعتقدون أن الناس يصابون بالسمنة؟ ليس كيف يصابون بالسمنة لأن كلّنا يعرف كيف... إني أسأل لماذا. ما هي الفوائد من ذلك؟». قال المرضى إنها المرّة الأولى التي يجري فيها تشجيعهم على التفكير بهذه الطريقة. وجاءت الأجوبة موزّعة من حيث مضمونها على ثلاثة أنواع. الأول يقول إن البدانة تؤمّن حماية جنسية، وتقلّل نسبة اهتمام الرجال بالمرأة البدينة. تعطي البدانة شعورًا بالأمان. ويقول الثاني: البدانة تساعد في الحماية الجسدية. مثلًا، كان في البرنامج اثنان يعملان في حراسة السجون، وكان كل منهما قد خسر من وزنه ما بين 45 و70 كلغ. تلك الخسارة الكبيرة في الحجم جعلت كل منهما يشعر فجأة أنه بات أكثر تعرّضًا للأذى من جانب بعض السجناء. وكان يشعر بالثقة بنفسه عندما كان يقطع في الممرّات بين زنزانات السجن بحجم «الثلاجة».

والنوع الثالث من الإجابات، قال فنسنت، تشير إلى أن البدانة تقلّل من مستوى ما يتوقّعه منك الآخرون. «عندما تتقدّم إلى وظيفة ويكون وزنك 180 كلغ مثلًا، سيتوقّع من يراك أن تكون أبله وكسولًا. ومن ناحيتك، لو كنت ممّن تعرّضوا لأذى الآخرين -والتعدّي الجنسي ليس الشكل الأوحد لحدوث الأذى- غالبًا ما ستكون راغبًا في العزلة وفي أن يتركوك وشأنك. وللمفارقة، فإن الوزن المفرط قد يكون -على الرغم من ضخامة الحجم- السبيل لكي تصبح غير منظور بالنسبة إلى طائفة كبيرة من البشر.

قال لي فنسنت: «عندما تنظر إلى بيت يحترق، أشدّ ما يلفت انتباهك هو مقدار الدخان الذي يتصاعد منه. قد يسهل علينا أن نفكّر بأن الدخان الكثيف هو المشكلة التي يجب معالجتها. لكن نشكر الله على أن فرق الإطفاء تعلم أن عليها معالجة الجزء الذي لا يظهر للعيان - النيران المندلعة في الداخل، وليس الدخان الأسود المتصاعد. لو كان الأمر غير ذلك، لجرت معالجة الحرائق عن طريق مراوح كبرى تعمل على تشتيت الدخان. وهذا بالطبع من شأنه أن يجعل البيت يشتعل بسرعة أكبر».

وجد فنسنت أن البدانة ليست النيران. إنها الدّخان.



حضر فنسنت في ذات يوم إلى مؤتمر طبّي يتناول بشكل رئيسي موضوع البدانة لكي يعرض ما توصّل إليه. وبعد أن تكلّم فنسنت، انتصب أحد الأطباء من بين الحضور، وقال: «الناس الأكثر معرفة بهذه الأمور يعلمون أن ادعاءات المرضى هذه -التي تتكلّم عن تعرّضهم للتحرّش الجنسي- مفبركة (مقصودة) من أجل التغطية على فشلهم في الحياة». تبيّن لفنسنت إذ ذاك أن الجهات الطبية التي تعالج مشكلة البدانة قد لاحظت من قبل أن نسبة عالية جدًّا من عدد المصابين بالبدانة المفرطة أفصحوا عن تعرّضهم للتعدّي الجنسي. ولكن المعالجين افترضوا بكل بساطة أن هؤلاء يسعون إلى اختلاق الأعذار.

ذُعر فنسنت ممّا سمع. كان بالفعل قد تحقّق من كلام الذين قالوا بأنهم تعرضوا للتعدّي، وذلك عن طريق التحدّث إلى أقاربهم، أو إلى قوى الأمن التي تحرّت حول تلك الحوادث. ولكنه علم أنه لم يكن يملك حتى ذلك الوقت البرهان العلمي الذي يمكّنه من المواجهة. الانطباعات التي جمعها عبر التحدّث إلى مرضاه، وحتى الأرقام التي جمعها لا تستطيع أن تكون براهين كافية. وإذ اتخذ القرار على أن تكون لديه الدلائل العلمية الصحيحة، اجتمع مع الباحث الدكتور روبرت آندا Robert Anda الذي تخصّص طيلة أعوام في دراسة الأسباب التي تدفع الأشخاص إلى القيام بأفعال الدمار الذاتي مثل التدخين. ومعًا، رسما الطريق لكي يدرسا صحّة ما توصّل إليه فنسنت، ولمعرفة ما إذا كان ينطبق على غير الأشخاص الذين اشتركوا في برنامجه. وللقيام بالدراسة استطاع الباحثان تأمين التمويل من جانب مراكز مكافحة الأمراض في الولايات المتحدة CDC، وهي مؤسسة حكومية تدعم الأبحاث الطبية.

انطلقت الدراسة تحت عنوان: التعرّض للتجارب المؤذية في الطفولة Adverse Childhood Experiences (ACE) – وهي غير معقّدة. يسأل المشترك عن عشرة أنواع من الأمور المسيئة جدًّا التي يمكن أن تحدث للانسان في طفولته، من التعرّض للتعدي الجنسي، أو العاطفي، أو الاهمال. ثم يلي ذلك استمارة طبية مفصلة للنظر مليًّا في كل أشكال الصعوبات التي من المحتمل أنك تواجهها، مثل البدانة، أو الادمان. ثمّ فكر الاثنان في سؤال آخر وأضافاه إلى الاستمارة، وهو: هل تعاني من الاكتئاب؟

ثمّ وُزّعت هذه الاستمارة على سبعة عشر ألف شخص من الذين كانوا يقصدون من وقت لآخر مراكز جمعية قيصر برمانانت في سان دياغو. الأشخاص الذين ملأوا الاستمارات ينتمون إلى شريحة ميسورة بوجهٍ عام، وأكبر سنًّا بنسبة ضئيلة من متوسّط مجموع السكان، ولكنها تمثّل بشكل جيّد سكان المدينة.

وعندما وصلت النتائج، جرى احتسابها أوّلًا من أجل اكتشاف أي نوع من الترابط بين الحوادث الصادمة والمشكلات التي كان الفريق في صدد البحث بشأنها.

وتبيّن إذ ذاك، أنك وعلى أثر أي نوع من التجارب الصادمة التي تمرّ بها في طفولتك، تكون جذريًا أكثر تعرّضًا للإصابة بالاكتئاب عندما تصبح بالغًا. إن مررت على سبيل المثال في ستة أنواع من الحوادث الصادمة في طفولتك، فإنك معرّض للإصابة بالاكتئاب أكثر بنسبة تفوق خمسة أضعاف احتمال تعرّض من لم يمرّ في أيّ منها. أما لو مررت بسبعة أنواع من الحوادث الصادمة في طفولتك، فإن احتمال أن تحاول الانتحار عندما تصبح بالغًا هي أعلى بنسبة ٪ 3100 ممّن لم يتعرّضوا لأيّ منها.

قال لي الدكتور آندا: «عندما احتسبت النتائج، وجدتني في حالة من عدم التصديق. وقلت - حقًا؟ هذا لا يصدّق». لا نرى أرقامًا مثل هذه كثيرًا في حقل الطبّ. والأهمّ هو أن الطبيبين لم يجدا فحسب الدلائل على وجود الترابط، وأن هذين الأمرين (الصدمة والاكتئاب) يحدثان في مرحلة متزامنة، بل إن التجارب الصادمة تساهم في خلق هذه المشاكل. كيف نعلم ذلك؟ كلّما تعاظمت الصدمة، كلّما تعاظم خطر إصابتك بالاكتئاب، أو بالقلق النفسي، أو بخطر الانتحار. والعبارة التقنيّة التي توضح ذلك هي: «علاقة الجرعة بالاستجابة وبالنتيجة» Dose-response effect. كلّما ازداد عدد السجائر التي تدخّنها كلّما ازداد خطر تعرّضك للاصابة بسرطان الرئتين - إنها إحدى السبل الدالّة إلى أن التدخين يسبّب السرطان. وبالطريقة عينها، كلّما ازداد تعرّضك للصدمة في الطفولة، كلّما ازداد خطر إصابتك بالاكتئاب.

ومن الملفت أن التعدّي العاطفي بدا أكثر تسبّبًا بالاكتئاب من أي تجربة صادمة أخرى - حتى تجربة التعرّض للتعدّي الجنسي. وتبيّن أن المعاملة السيئة من جانب الوالدين كان المحرّك الأكبر المؤدّي إلى الاكتئاب بين كل أنواع التجارب الصادمة.

عندما عرض الباحثان النتائج على علماء آخرين -بمن فيهم القائمون على مراكز مكافحة الأمراض الذين ساهموا في تمويل الدراسة- فوجئوا بها إلى درجة عدم التصديق. قال لي د. آندا «إن نتائج الدراسة كانت صاعقة لدرجة أنها ووجهت برفض وامتناع عن التصديق؛ الناس في مركز مكافحة الأمراض لم يصدّقوا النتائج عندما أطلعتهم عليها، ومراكز المنشورات الطبيّة لم يوافقوا على التصديق بها (في البداية) لأنها فاجأتهم إلى درجة الشكّ في صحتها. ولأنها تضع ما كانوا يعرفونه بشأن الطفولة في موضع التساؤل... إنها تتحدّى أمورًا عديدة في الوقت عينه». ثم أعيد إجراء هذه الدراسة مرّات عديدة في السنوات التالية، وكانت النتائج متشابهة دائمًا. ولكننا، وبحسب فنسنت، لا زلنا في البداية فحسب من حيث تحليل وفهم ما كشفت عنه تلك النتائج.

وإزاء كل ذلك اقتنع فنسنت بأننا في التعاطي مع الاكتئاب نقترف الخطأ عينه الذي اقترفه هو في التعاطي مع البدانة. فشلنا في التفكير بأن الاكتئاب ترمز إلى أمرٍ أعمق علينا مقاربته. يوجد بيت يحترق في أعماق كثيرين منّا، ولا زلنا نركّز على الدخان.

تحدّث كثيرون من الباحثين والمتخصّصين في علم النفس عن الاكتئاب من منظار أنها خلل غير مفهوم في عمل الدماغ أو في الجينات، ولكنه الدكتور آلن بربور الأستاذ في الطبّ الباطني في جامعة ستانفورد كان قد أعلن بأن الاكتئاب ليست مرضًا؛ إنها استجابة طبيعية لتجارب غير طبيعية في الحياة. «أعتقد بأنها فكرة في غاية الأهمية»، قال لي فنسنت، وأضاف: «إنها تحملك إلى أبعد من حدود الفكرة المريحة الضيّقة التي تقول لي إن سبب كآبتي يعود إلى خلل في مستوى هرمون السيروتونين أو الدوبامين أو غيره في دماغي... من الصحيح أن أمرًا يحدث في دماغك عندما تصبح مكتئبًا، ولكنّه ليس تفسيرًا سببيًّا causal explanation؛ بل آلية وسطية ضروريةa necessary intermediary mechanism».

~

يرفض بعضهم أن يرى ذلك، في البداية على الأقلّ، «لأنه من الأسهل»، بحسب فنسنت، التفكير بأن كل ما يحدث هو ببساطة نتيجة تغيّرات في الدماغ. إنه يلغي فكرة «التطوّر القائم على تداعيات التجربة»، ليحلّ مكانها فكرة «التطوّر ذي الطابع الآلي». وهو يحوّل الألم الذي يضنيك إلى «لعبة ضوء» تختفي بمجرّد تناول الحبوب. ولكنهم لن يتمكّنوا في النهاية من حلّ المشكلة، كما لم ينجح أصحاب البدانة المفرطة عبر الصيام عن الطعام، في حلّ مشكلاتهم. يقول فنسنت: «نعم للأدوية دور، ولكن هل تقدّم الحلّ النهائي والأفضل؟ كلا. هل تخدع الأدوية الناس أحيانًا؟ بالتأكيد تفعل».

ولأجل حلّ مشكلة مرضاه الذين يعانون من فرط البدانة، أوضح فنسنت، إن جميعهم تنبّهوا معًا أن عليهم أوّلًا أن يجدوا حلولًا لمشكلاتهم التي كانت تدفعهم إلى الشراهة في تناول الطعام. وهكذا ساعدهم على تأليف مجموعات في ما بينهم، يلتقون ويتبادلون المساندة والدعم ويتحاورون حول الأسباب الحقيقية التي تدفعهم إلى الافراط في الطعام، والتحدّث بشأن الحوادث والمعاناة التي مرّوا بها. ومع استمرار تلك الاجتماعات، ازداد عدد الأشخاص الذين تمكّنوا من متابعة برنامج الصيام، والتوصّل إلى تحقيق وزن آمن. وكان يفكّر بطريقة تمكّنه من تطبيق ذلك على حالة الاكتئاب. وسوف ينجح بشدّة كما ستكتشفون لاحقًا.

~

تحاورت مرارًا مع الخبراء في الحقل حول الأسباب الخفية وراء الاكتئاب؛ ولكن ما من أحد أغضبني مثل فنسنت. رحت أبحث بقوّة على مبرّرات تساعدني على تجاهل أقواله. ثمّ سألت نفسي - لماذا أنت غاضبٌ إلى هذه الدرجة؟ ردّ فعلي على كلام فنسنت كان غريبًا بالنسبة لي، ولم أتمكّن من فهمه. ولكنّي بدأت أتبيّن أسبابه بعد أن تحدّثت بشأنه مع بعض الأشخاص الذين أوليهم ثقتي.

إن سلّمتَ بأن سبب الاكتئاب يعود حصرًا إلى خلل في وظيفة الدماغ، فإنك تقلع عن التفتيش على سبب آخر لها في حياتك، أو عن أذى ربّما ألحقه بك أحد الناس. اقتناعك بأن أسباب ذلك تنحصر في وظائفك العضوية يحميك بطريقة معيّنة ولفترة زمنية محدودة. ولكنك إذا أصغيت إلى الرأي الآخر، فسيضطرّك ذلك إلى التفكير في تلك الأمور، وهي مؤلمة.

سألت فنسنت عن الأسباب التي تجعل التجارب الصادمة أثناء الطفولة تؤثّرعلى الانسان في بلوغه وغالبًا ما توقعه في الاكتئاب والقلق النفسي. فقال بصراحة إنه لا يعلم. لم يشأ فنسنت أن يعطيني إجابة ظنيّة لأنه رجل علم. ولكني فكّرت بأني قادر على معرفة الإجابة، مع أني لا أستطيع تأكيد ذلك بالبرهان العلمي.

عندما تمرّ في طفولتك بتجربة صادمة جدًّا فإنك، وبشكل دائم تقريبًا، تفكّر بأنك المذنب. يوجد هدف من مثل هذا السلوك، وهو مقنع؛ مثلما أن الهدف من البدانة هو أن تكون الحلّ لمشكلة لا يراها معظم الناس. عندما كنتُ طفلًا، غالبًا ما كانت تصاب أمي باعتلال صحّي، وكان أبي في غالب الأحيان غائبًا من أجل العمل خارج البلاد. وفي خضمّ كل ذلك، كنت أتعرّض لتعدّيات عنفية شديدة من جانب أحد البالغين المحيطين بي. وعلى سبيل المثال، حاول هذا الشخص خنقي بشريط كهربائي لفّه حول عنقي في إحدى المرّات. غادرت البيت في سنّ السادسة عشرة، وذهبت لأعيش في مدينة أخرى بعيدًا عن كل البالغين الذين كنت أعرفهم. وفي مكاني الجديد، ومثل معظم الأشخاص الذين يتلقّون مثل تلك المعاملة في نشأتهم، رحت أضع نفسي في مواقف مؤذية حيث سأتلقى أيضًا معاملة سيئة كنت في غنى عنها.

وحتى الآن، في السابعة والثلاثين من عمري، أشعر وكأن الكتابة عن هذا الأمر، والافصاح به أمامكم هو سلوك خائن أقوم به ضدّ الشخص البالغ الذي عنّفني في طفولتي، وضدّ البالغين الآخرين الذين تعاطوا معي بأساليب كان حريًّا بهم ألا يتّبعوها. أعلم أنكم لن تعلموا من كانوا هؤلاء الأشخاص من خلال هذه الأسطر. وأعلم أني

لو رأيت الآن إنسانًا بالغًا يحاول خنق طفل بشريط كهربائي، لن يطرأ في بالي أبدًا أن أحمّل الطفل المسؤولية، وأنه لو سمعت أحدًا يحاول تحميل الطفل مثل ذلك لقلت إنه مجنون. إني أعي تمامًا على من تقع الخيانة في هذا المشهد. ولكني مع ذلك أشعر بأني أنا الخائن. هذا الشعور موجود لديّ، وكان على وشك أن يمنعني من كتابة هذه الكلمات.

لماذا يعاني كثيرون من الناس الذين تعرّضوا للعنف في طفولتهم من هذا الشعور عينه؟ ولماذا يدفعهم ذلك إلى طريق الدمار الذاتي؟ مثل البدانة، والإدمان الشديد، أو الانتحار؟ فكّرت طويلًا في هذا الموضوع. عندما تكون طفلًا أو ولدًا يافعًا، لا تملك القدرة على تغيير محيطك. لا يمكنك المغادرة، ولا يمكنك منع الشخص الذي يؤذيك من الاستمرار في الأذيّة. فتجد نفسك أمام خيارين. الأول: يمكنك أن تقتنع في داخلك بأنك شديد الضعف، وهذا يعني أنك قد تتعرّض في أيّ لحظة للأذى الشديد، وأنه ببساطة ليس لديك أي قدرة للدفاع عن نفسك. والثاني: يمكنك أن تقول لنفسك إنك أنت المذنب.

إن اتّخذت الخيار الثاني، فإنك وفي ذهنك الشخصي على الأقلّ، تنسب إلى نفسك بعض نواحي القوّة. عندما تتحمّل أنت الذنب، قد يكون هناك شيء يمكنك فعله لكي تغيّر الواقع. لن تكون الكرة الصغيرة التي تدفعها الآلة في أي اتجاه، بل تصبح أنت الشخص الذي يدير الآلة. أنت الذي يمسك بالمحرّكات الخطرة لتلك اللعبة. وبهذه الطريقة، وتمامًا كما فعلت تلك المرأة التي حمّلت نفسها مسؤولية تحرّش زميلها بها عندما تخلّصت من البدانةب، فإن إلقاء اللوم على نفسك إزاء الحوادث الصادمة في طفولتك يحميك من مواجهة واقع ضعفك في الماضي وفي الحاضر. هكذا يمكنك أن تكون «أو بالأحرى أن توهم نفسك» بأنك الطرف الأقوى. إذا كنت أنت من ارتكب الخطأ، فعليك تحمّل المسؤولية وإيجاد الحلّ.

ولكنّ هنالك ثمنًا تدفعه في مقابل ذلك. إن كنت مسؤولًا عن الأذى الذي لحق بك، فسيرتّب ذلك عليك في مكان معيّن أن تفكّر بأنك كنت تستحقّ هذا التعذيب. وبالتالي، فإن الشخص الذي يعتقد بأنه استحقّ التعذيب في سنّ الطفولة، لن يفكّر بأنه يستحق ما هو أفضل في سنّ البلوغ.

ليست هذه طريقة مقبولة في الحياة. ولكنها محاولة فاشلة للتعايش مع الأمر الذي ساعدك على الاستمرار في مرحلة مبكرة من حياتك.

ربّما تلاحظ أن سبب الاكتئاب هذا يختلف قليلًا عن الأسباب التي طرحتها على بساط البحث سابقًا. وهو يختلف عن تلك التي سأطرحها تاليًا.

كما ذكرت سابقًا، يوافق معظم الباحثين الذين درسوا البيّنات العلمية أن أسباب الاكتئاب والقلق النفسي تتوزّع على ثلاثة أنواع مختلفة: بيولوجية (عضوية)، نفسية، واجتماعية. أما الأسباب التي شرحتها حتى الآن -والتي سأعود إليها بعد قليل- فهي تتعلّق بالبيئة. وسأتكلّم عن الأسباب البيولوجية قريبًا.

ولكن التجارب الصادمة في الطفولة تعود إلى فئة الأسباب النفسية. وأتأمّل من خلال طرحها هنا أن تشير في اتجاه عدد من الأسباب النفسية الأخرى التي تقف وراء الاكتئاب، والتي لها خصائص محدّدة جدًا، ويصعب طرحها من هذا المنظار العام. إن الطرق التي يمكن أن تؤذينا نفسيًا لا تعَدّ ولا تُحصى. أعرف شخصًا خانته زوجته مع أعزّ أصدقائه، فأصيب بكآبة شديدة عندما اكتشف الأمر. وأعرف شخصًا آخر تعرّض لهجوم مرعب وبقي حيًّا، ولكنه بقي في حالة قلق نفسي مستمرّ طيلة عشرة أعوام بعد الهجوم. وأعرف فتاة كانت أمّها صالحة كأم، ولم تسء معاملتها البتّة، ولكنها كانت تنشر دائمًا حولها أجواء سلبية، وعلّمتها ألّا ترى سوى الناحية السيئة في الآخرين، وأن تبقى بعيدة عن الناس. لا يمكنك أن تضع كلًّا من هذه التجارب في خانة خاصّة منفصلة تمامًا - ليس منطقيًا أن يكون لديك تصنيفًا تحت عنوان «الخيانة»، وآخر «الهجوم المرعب»، أو «الأهل السلبيين»، كأنواع لأسباب الاكتئاب والقلق النفسي.

ولكن ليس شرطًا ضروريًا أن يكون الأذى النفسي خطيرًا بحجم التجارب الصادمة في الطفولة لكي يحفر لديك أثرًا عميقًا. خيانة زوجتك لك مع أقرب أصدقائك ليس خللًا في وظائف الدماغ، ولكنه سببٌ للأسى العميق - ويمكن أن يؤدّي إلى الاكتئاب والقلق النفسي الشديد. وإذا تحدّثت إلى ناصح بشأن مثل هذه المشكلات، ووجدته يتجاهل تأثيرها على صحّتك النفسية، فلا تأخذ كلامه على محمل الجدّ.

أخبرني الدكتور آندا، أحد روّاد هذه الدراسة، إن نتائجها أجبرته على قلب طريقة تفكيره بشأن مسألة الاكتئاب وغيرها من المسائل ظَهرًا على عقب.

قال: «عندما يشكو الأشخاص من هذا النوع من المعاناة، يكون حان الوقت للتوقّف عن طرح السؤال: «ما هي الأعراض التي يشكون منها؟»، لكي نطرح السؤال الأهمّ: «ماذا حدث معهم؟»».



الفصل العاشر

السبب الخامس:

فقدان المكانة والاحترام

من الصعب أن نصِفَ الشعور الذي يعيشه الإنسان في حالتَيِ الاكتئاب والقلق النفسي الشديد. قد تعجز الكلمات عن وصف الضياع الذي يعيشه المصاب في هاتين الحالتين، ولكن، هناك عبارات نمطية نستخدمها، مثل إننا نشعر «بالهبوط». قد تبدو هذه العبارة تشبيهًا مجازيًّا، ولكني لا أعتقد أنها كذلك. عندما أصاب بالاكتئاب، أشعر وكأنّي أتعرّض لقوّة تضغطني إلى الأسفل. وأجدني مطأطأ الرأس، مترّنح الجسم وأجرّ قدميَّ بخطوات ثقيلة تشدّني إلى الأرض. ولعل كثيرين ممّن اختبروا الاكتئاب يوافقونني على هذا الوصف.

لاحظ أحد العلماء منذ سنوات خلت أمرًا ذا صلة بهذا الموضوع - فدفعه ذلك إلى اكتشاف جديد.

بعد ظهر ذات يوم، في أواخر ستينيّات القرن الماضي، وفي متحف التاريخ الطبيعي في مدينة نيويورك، وقف صبيٌّ يهودي في الحادية عشرة من عمره يدعى روبرت سابولسكي Robert Sapolsky، يتأمّل طويلًا في قفص زجاجي يحوي لعبة ضخمة من القماش تمثّل غوريلا ظهرها فضيّ اللون. تكرّرت زيارات روبرت الذي كان يتوسّل إلى والدته لتصطحبه، يومًا بعد يوم، إلى ذلك المكان. كان يقف مسحورًا بذلك الحيوان-اللعبة، من غير أن يعلم السبب. عندما كان طفلًا، رأى في حلمه أنه حمار وحشيّ يعدو في سهول السافانا في أفريقيا؛ ثم رأى في حلمه أيضًا أنه حشرة؛ ولكنه شعر في متحف التاريخ الطبيعي برابط يشدّه إلى فصيلة من القرود، وأنها تخصّه. وفيما كان ينظر إلى داخل تلك الأقفاص كانت تبدو له وكأنها ملاذ - أو مكان ربّما يشعر بالانتماء إليه.

وبعد عشرة أعوام، حقّق روبرت حلمه عندما وقف بمفرده وسط سهول السافانا، مفكّرًا في كيفيّة التصرّف على غرار القرود التي كانت تتحرّك حوله. وكانت من نوع

قرود الرباح الـ«بابون Baboon». كانت القرود تعيش في مجموعات ما بين 50 و150 قردًا على امتداد مساحات كبيرة من الأراضي العشبية في كينيا. كان يصغي إلى أصوات المناداة في ما بينها، ويصرف الساعات محاولًا تقليد أصواتها.

وفيما كان يراقب، كان هناك دائمًا ما يذكّره بأن تلك القردة هي بحسب نظرية التطوّر «أبناء عمومتنا». وفي ذات يوم رأى أنثى من بينها تتسلّق الشجرة وبيدها مولودها. كانت تتعثّر في التسلّق لأنها لم تتعوّد حمل الصغير معها والذي كان مولودها الأول، وما لبث أن وقع المولود منها على الأرض؛ فشهقت الإناث الخمس اللّاتي وقفت تراقب ما يجري، وكذلك شهق روبرت. اقتربوا جميعًا من الصغير ليروا إذا لم يزل حيًّا. وقف الصغير على قائمتيه وعاد إلى أمّه. والإناث الخمس أصدرت قرقرةً تعبّر عن الارتياح، وهكذا فعل روبرت.

لم يأتِ روبرت إلى هنا ليقضي عطلةً، وإنما ليحاول فكّ أحجية كانت تقضّ مضجعه. كان روبرت قد اختبر في نيويورك قبل مجيئه إلى هنا أولى تجاربه مع الاكتئاب. ثمّ فكّر في أن يكون المفتاح إلى فهم الاكتئاب مختبئًا هنا مع «أبناء عمومتنا».

تعرّف روبرت إلى القرد الرئيس في المجموعة بعد زمن قصير من وصوله. كان هنالك على رأس مجموعة القرود التي سوف يراقبها على مدى عشرين عامًا، القرد الملك، الذي سرعان ما اختار له روبرت اسم «سولومون Solomon»، مستعيرًا له اسم الملك سليمان الحكيم من كتاب العهد القديم. يعيش قرود الرباح وفق نظام هرمي دقيق، والكلّ يعرف مركزه في التسلسل التراتبي من رأس الهرم إلى قاعدته. لاحظ روبرت أن باستطاعة سولومون أن يفعل ما يشاء، وأن يحظى بكل ما يريده. لو رأى قردًا في المجموعة يأكل شيئًا، يمكنه أن يخطف الطعام منه لنفسه ببساطة. يمكنه ممارسة الجنس ساعة يشتهي، ومع كل الإناث في المجموعة – حتى إنه يتدخّل ويقطع معظم عمليات المعاشرة الجنسية التي تجري. وفي أجواء الحرارة العالية، يمكنه إزاحة أي قرد يجلس في مكان ظليل منعش ويأخذ مكانه. كان سولومون قد وصل إلى هذه المرتبة من الهرم بعد أن أرعب الملك السابق وأجبره على التنازل عن مركزه.

لم ينتظر سولومون طويلًا قبل أن يحاول فرض سيطرته على روبرت أيضًا؛ إذ تقدّم في ذات يوم باتجاه الباحث الشاب، حيث جلس الأخير مراقبًا على إحدى الصخور، ودفعه بقوّة حتى سقط روبرت وتحطّم المنظار الذي كان في يده.

ترث الإناث في قبائل قرود الرباح مواقعها في التراتبية الاجتماعية من أمهاتها، كما كان يفعل الرجال الأثرياء الإنكليز في القرون الوسطى؛ أما الذكور فيحدّدون مواقعهم عبر صراع دام يخوضونه ضدّ منافسيهم على مراكز القوّة والسيطرة.

والأسوأ حظًّا هو ذلك الذي لا يتسنّى له الصعود ويبقى في أسفل الهرم. لاحظ روبرت في المجموعة أحد المساكين وأطلق عليه اسم جوبJob، مستوحيًا الاسم من قصة أيّوب المعذّب والذي صبر على بلائه في كتاب العهد القديم. كان ذلك القرد مرتجفًا في معظم الأحيان، وغالبًا ما يصاب بنوبات تشنّج ويتساقط شعره. وكان مكسر عصا لكل قردٍ من المجموعة ربّما أراد التنفيث عن غضب أصابه. يرى جوب الطعام يُخطف من بين يديه، ويُطرد من كل مكان ظليل، ويتحمّل الضرب والرّكل كيفما اتفق. ومثله مثل حال كل القردة في موقعه المتدنّي، كان جسمه مغطّى بآثار الجروح المتقرّحة والعضّ.

بين موقع سولومون وموقع جوب في المجموعة، تمتدّ سلسلة من المواقع الذكورية المتفاوتة من حيث القدرة على التسلّط والسيطرة. من كان في الدرجة الرابعة يتفوّق على الذي في الدرجة الخامسة، ويمكن أن يأخذ منه حقّه. ومن في الدرجة الخامسة يتفوّق على من في السادسة ويمكن أن يأخذ منه حقّه؛ وهكذا فإن موقعك في الهرمية يحدّد ماذا تأكل، وحقّك في ممارسة الجنس، وكل لحظة في حياتك.

يستيقظ روبرت في خيمته كل صباح على الأصوات الصباحية المترامية إليه من كل أرجاء السافانا المحيطة به، ويبدأ بتحضير العدّة الطبية والرماح التي تحمل في رؤوسها مواد مهدّئة. كانت مهمته أن يخرج ويجلس في مكان معيّن، ويطلق أحد رماحه على أحد القردة لكي يتمكّن من أن يأخذ عيّنة من دمه. وكانت القرَدة قد تعلّمت تفادي رماحه، فكان على روبرت اعتماد الحيلة لكي يصوّب عليها من الخلف ويصيبها في ظهرها. ثمّ يجري فحص عيّنات الدّم تلك لأسباب عدّة - أحدها معرفة مقدار وجود هرمون التوتّر المسمّى كورتيزول Cortisol في تلك العيّنات. أراد روبرت معرفة أيّ القردة تعاني من درجة أعلى من التوتّر - لأنه من شأن ذلك أن يكشف عن حقيقة علمية بالغة الأهمية.

اكتشف روبرت أنه عندما يدور صراع على الموقع الأول في المجموعة، تكون الأكثر توتّرًا هي القردة الأعلى موقعًا في الهرم. ولكن وفي معظم الأحيان على

الاطلاق، تكون الأكثر توتّرًا هي القابعة في القعر، أي في أسفل الهرم. وكان جوب من بين الأعلى توتّرًا على الدوام.

ومن أجل تفادي المزيد من الأذى، كان على القردة في أسفل الهرم قسرًا إظهار استسلامهم وخضوعهم. كانوا يفعلون ذلك عبر إرسال إشارات التبعية - يطأطئون رؤوسهم، ويزحفون على بطونهم؛ كأن لسان حالهم يقول: توقّف عن الانقضاض عليّ. إني خاضعٌ، ولا أشكّل خطرًا عليك؛ أعلن استسلامي.

وهنا يبرز أمر لافت جدًّا. عندما يتصرّف القرد بهذه الطريقة -أيّ عندما يفقد أدنى درجات الاحترام من جانب المحيطين به، ويسقط إلى قعر الهرم- يصبح مظهره مشابهًا إلى حدّ كبير لمظهر الإنسان المكتئب. يحني رأسه ويرخي جسده إلى أسفل؛ ولا يروم الحراك. ويفقد طاقته وقابليته إلى الطعام، ولو قارَبه أحدهم يبادله بالابتعاد.

وفي ذات يوم، وبعد أن كان سولومون متربّعًا على رأس الهرم طيلة عام كامل، فاجأه قرد أصغر منه سنًّا، أسماه روبرت «يوريا»، بفعلٍ صادم. كان سولومون إذ ذاك يتمدّد فوق صخرة بصحبة إحدى الإناث التي يبدو أنها كانت من بين الأشدّ جاذبية في المجموعة. صعد يوريا إلى ما بينهما وراح يحاول ممارسة الجنس مع الأنثى، على مرأى مباشر من «الرئيس». فقد سولومون صوابه وانقضّ عليه وبتر شفته. ففرّ يوريا هاربًا.

وفي الأيام التالية كان يوريا يعاود الكرّة، فينقضّ عليه سولومون ويطرده. ولكن راح التعب يصيب الملك، وبدا متراخيًا.

حتى حدث مرّةً وأن تراجع سولومون أمام يوريا خطوةً إلى الوراء، ولمدة لحظة واحدة فحسب. لم تمضِ سنة على ذلك حتى أصبح يوريا ملك المجموعة، وتقهقر سولومون إلى الدرجة التاسعة في التراتبية؛ وإذا بكل من كان قد أغاظه سولومون سابقًا وعذّبه يشبّ للثأر منه. عمل كل أفراد المجموعة على الانتقام منه وتعذيبه حتى ارتفع الكورتيزول في دمه إلى أعلى المستويات.

وذات يوم، وكان اليأس قد تغلّب عليه، مشى سولومون إلى عمق السافانا بعيدًا عن المجموعة ولم يعد.

اكتشف روبرت أن الواحد من «أبناء عمومتنا» يصاب بأقصى درجات التوتّر في

حالتين - عندما يجري تهديد موقعه في المجموعة (مثل حالة سولومون عندما بدأ يوريا يهاجمه)، وعندما يكون موقعه منخفضًا جدًّا في التراتبية الهرمية (مثل حالة جوب المسكين في كل الأوقات).

عندما نشر روبرت هذه الدراسة لأول مرّة، تحرّكت أبحاث علمية جديدة في هذا الاتجاه؛ وتقدّم في مجال عمله ليصبح أستاذًا رائدًا في البيولوجيا وعلم دراسة الأعصاب في جامعة ستانفورد.

وبعد بضعة أعوام من الاكتشاف العلمي الذي حقّقه روبرت، جرى اكتشاف أن دم الانسان في حالة الاكتئاب يفيض بهرمون التوتّر عينه الذي تفيض به دماء قرود الرباح، التي تقبع في أسفل الهرم. وفيما استمرّ روبرت باحثًا في هذا المجال اكتشف أمورًا إضافية. يقول شارحًا: إنك تجد التغييرات ذاتها في الدماغ وفي الغدّة النخامية والغدة الكظرية... كما هو الحال أيضًا لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

من هنا بدأ علماء آخرون يشتبهون في أن يكون الاكتئاب في جزء منها أمرًا موجودًا في عمق طبيعتنا الحيوانية.

وبدأ المعالج النفسي بول جيلبرت Paul Gilbert يطرح فرضية أن يكون الاكتئاب، في جزء منها، ردّ فعل استسلامي موازٍ من منظار قانون التطوّر، لردّ الفعل الذي تعبّر عنه حالة جوب، القرد الموجود في أسفل الهرم، والتي تقول: «كفى. رجاءً أن تتركوني وشأني؛ لستم بحاجة إلى محاربتي لأني لا أشكل خطرًا عليكم!».

وإذ تعرّفت إلى هذا التوجّه، رحت أتساءل -خصوصًا بعد أن تحاورت مع عددٍ من المصابين بالاكتئاب- إذا كان الاكتئاب في جزء منه ردّ فعل على الإحساس بالإهانة الذي يفرضه علينا العالم الحديث. شاهد برامج التلفاز وستصلك الرسائل العديدة التي، تقول لك إن ذوي الشأن في الدنيا هم الأغنياء والمشاهير - وتعلم أن حظك في أن تكون من بين هؤلاء ضئيل للغاية. قلّب بين الصور المنشورة على موقع الإنستغرام، أو على صفحات مجلّة لمّاعة صقيلة الغلاف، لتشعر أن جسمك يتمتّع بشكل طبيعي مقزّز للغاية. إذهب إلى عملك، لتجد أنك مجبرٌ على طاعة نزوات مديرك الموجود في مكان بعيد، وأجره يفوق أجرك بعشرات الأضعاف.

وحتى عندما لا نتعرّض للإهانة بشكل مباشر، كثيرون من بيننا يشعرون بأن موقعهم المهني، أو الاجتماعي، قد يُسلَب منهم في أي وقت. حتى الطبقة المتوسطة، وحتى الأغنياء، فإنهم على العموم يُدفعون إلى الشعور بأنهم ليسوا في أمان. واكتشف روبرت

أن الشعور بالخوف من فقدان موقعك، من شأنه أن يكون سببًا أكبر لوقوعك في الاكتئاب من وجودك في موقع متدنٍ منذ البداية.

وهكذا يبدو أن شيئًا في هذه النظرية يشير بأن حالة الاكتئاب والقلق النفسي هي نوع من ردّ الفعل على الشعور بعدم الأمان، وعلى القلق الدائم المرافق له، والذي يعاني منه كثيرون من بيننا في هذه الأيّام. ولكن ما هي الطريقة لمعرفة مدى صحّة هذه النظرية؟

ذهبت إلى مقابلة زوجَيْن كانا قد زوّداني بالمعرفة حول هذا الموضوع ووجدا طريقة ملفتة للبحث بشأنه. إن أبحاث كايت بيكت Kate PicKett، وريتشارد ويلكنسون Richard Wilkinson، التي جمعا خلاصة نتائجها في كتاب *The Spirit Level* (مستوى النفس) جعلت منهما اثنين من علماء المجتمع الأشد تأثيرًا في العالم.

عندما نظرا إلى أبحاث روبرت عرفا أن تلك التراتبية الهرمية في حياة قرود الرباح تبقى ثابتة إلى حدٍّ كبير: سوف تعيش هذه القرود دائمًا بهذه الطريقة وربّما مع تغيّرات طفيفة جدًّا. ولكنّ العالِمَين عرفا أن ذلك لا ينطبق تمامًا على الانسان. نعيش نحن البشر بطرائق متعدّدة في مجتمعاتنا. نجد في عدد من الثقافات الإنسانية (في الولايات المتحدة على سبيل المثال)، اختلافات واسعة بين الأشخاص المتربّعين في أعلى طبقات المجتمع والذين في أسفلها. في مثل هذه الثقافات نجد عددًا قليلًا من أمثال «سولومون» (نُخبة)، والأغلبية تبقى على مثال جوب. ولكن في ثقافات إنسانية أخرى (كما في النروج)، يضيق الاختلاف بين طبقات المجتمع، وتتساوى أساليب العيش بقدر كبير بين رأس الهرم وقاعدته. قليلًا ما تجد في تلك الثقافات أمثال سولومون، وأمثال جوب -معظم الناس يعيشون في منطقة وسطى- ما بين الرقم 10 والرقم 13 مثلًا في تراتبية قرود الرباح.

عرف ريشارد وكايت أنه لو كانت الأفكار التي توصّل إليها روبرت صحيحة، فإنهما سيجدان في المجتمعات، حيث تبتعد طبقات المجتمع عن المساواة - كما في الولايات المتحدة، مستويات أعلى من الكَرب النفسي[1]؛ وسيجدان في المقابل، مستويات أقل من الكَرب النفسي حيث تقترب طبقات المجتمع من المساواة مثلما هي الحال في النروج. وانطلقا في رحلة بحث واسعة ليكتشفا الحقيقة عبر العمل على جمع كمّ ضخم من المعلومات ودراستها.

(1) Mental distress الشعور العميق بالتعاسة.

وعندما استطاعا أخيرًا وضع خلاصة ما وجداه على رسم بياني ومعاينته، فوجئا بوضوح النتائج. كلّما ابتعد المجتمع عن المساواة، كلّما ظهرت فيه كل أنواع الأمراض النفسية. من هنا قام علماء مجتمع آخرون بالنظر عن قرب إلى هذه النتائج بهدف قياس موضوع الاكتئاب، ووجدوا أنه كلّما انخفض مستوى المساواة في المجتمع، كلّما ازدادت نسبة الإصابة بالاكتئاب. وصحّة هذه النتيجة تتأكّد عبر المقارنة بين عدد من البلدان، وعبر المقارنة بين عدد من الولايات في داخل الولايات المتحدّة. تؤكّد النتائج كلّها أنّ أمرًا يتعلّق بعدم المساواة يدفع بعدد الإصابات بالاكتئاب وبالقلق النفسي إلى الارتفاع.

قال لي ريتشارد إن اتساع الفجوة في المجتمع والتفاوت الكبير من حيث الدّخل والموقع، يولّد الشعور بأن «بعض الناس على مستوّى عالٍ جدًّا من الأهمية، وآخرين على غير أهميّة كلّيًا». ولا يقتصر التأثير السلبي لهذا الأمر على الناس الذين في الطبقات الدنيا؛ ففي المجتمعات البعيدة جدًّا عن المساواة، يفكّر الجميع بمواقعهم بقلق: «هل أستطيع المحافظة على موقعي؟ من يشكّل خطرًا عليّ؟ إلى أي درجة منخفضة أتعرّض للسقوط؟». مجرّد طرح هذه الأسئلة على نفسك، والتي تفرض نفسها عليك إزاء ازدياد ظاهرة عدم المساواة في مجتمعك، سوف يفاقم الضغوط النفسية في حياتك.

وهذا يعني أن عددًا أكبر من الناس سوف يستجيبون بطريقة لا واعية إلى هذه الضغوط، استجابةً مأخوذة من عمق تاريخنا الطبيعي في التطوّر - نطأطئ رؤوسنا ونشعر بالانكسار.

يقول ريتشارد: «لدينا حساسية عالية جدًّا بالنسبة إلى هذا الموضوع. عندما تتّسع الفجوة في المواقع والطبقات الاجتماعية فإنها تولّد شعورًا بالانكسار لا يمكن تفاديه».

نعيش اليوم في ظلّ حالة من الفجوات الاجتماعية الواسعة جدًّا التي لم يشهد تاريخ البشر مثيلًا لها من قبل. عندما كنتَ تعمل في شركة معيّنة، بحسب ما أذكره، كان من الممكن أن يعادل أجر المدير عشرين ضعف أجر الموظف العادي. أما اليوم فهو يعادل ثلاثمئة ضعف هذا الأجر. تعادل ثروة الورثة الستة لشركة وولمرت **Walmart** أكثر ممّا يملكه مئة مليون أميركي من الطبقة الدنيا. ويملك ثمانية من الأثرياء جدًّا في هذه الأيام (أصحاب مليارات الدولار)، ثروة تفوق ثروة نصف البشر من المنتمين إلى الطبقات الدنيا.

عندما تفهم كلّ ذلك، شرح لي ريتشارد، يمكنك أن تعلم لماذا لا تعود أسباب الكرب النفسي الذي يشعر به كثيرون بيننا إلى خطأ طارئ يحدث على مستوى الكيمياء في الدماغ. «كلا؛ إنه أمرٌ نشترك به مع عدد كبير جدًّا من الناس». قال ريتشارد: «إنه

ردّ فعل بشري مشترك على الظروف التي تحيط بنا جميعًا. هذا ليس أمرًا يفصلك عن الناس، ولكنه في الواقع أمر تشترك فيه مع أعداد لا تحصى من البشر». عليك أن تفكّر كالآتي: «هذه ليست مشكلتي الشخصية، بل مشكلة مشتركة مع الآخرين، وتعود أسبابها إلى نوع المجتمع الذي نعيش فيه».

بعد عودته من كينيا، وبعد الأيام التي قضاها روبرت سابولسكي وسط القرود المتوحّشة في السافانا الأفريقية، راوده حلم في نومه ما انفكّ يعاوده مرارًا. يرى روبرت نفسه في هذا الحلم في أحد قطارات مدينة نيويورك، وإذا بعصابة مريبة من الأشخاص يقتربون منه لكي يضربوه. وينظر روبرت إليهم مرعوبًا. نرى في هذا الحلم تراتبيّة معيّنة – وروبرت موجود في الأسفل. إنه مهدّد أن يصبح فريسة مثل جوب، القرد الضعيف الذي تغطّي جلده الجروح نتيجة تشفّي الأقوياء من بني جلدته منه.

ولكن روبرت يقوم في حلمه بأمر غير منتظر. إنه يتكلّم إلى شلّة المهاجمين ويشرح لهم بأن ما يفعلونه هو مجرّد جنون، وجدير بهم أن يتراجعوا عن ذلك. وفي ليلة أخرى، يتكلّم إليهم محاولًا فهم سبب معاناتهم –لماذا يريدون ضرب أي شخص– ويتكلّم إليهم بإسهاب بشأن حالتهم، وبشأن العذاب الذي يقاسونه، ويقدّم لهم علاجًا سريعًا. وفي بعض الأحيان يتحدّث إليهم ممازحًا ويضحكون معه. وفي كل مرّة يقرّرون عدم إيذائه.

أظن أن هدف الحلم يتّصل بالطريقة التي يمكننا أن نتصرّف بها. القرود مخلوقات تبقى سجينة تراتبيتها. إنها بحاجة لمن في الأسفل لكي يكون محطّ الضرب والإهانة. لا يستطيع جوب إقناع سولومون لكي يتعامل معه بالحسنى عن طريق إضحاكه بقول النكات، أو إرضائه بتقديم المشورة والعلاج. ولا يمكن لجوب وأمثاله إقناع القردة الآخرين بأفضلية العيش في مجتمع تعمّه المساواة.

غير أن البشر يتمتعون بفرص الخيار. يمكننا –كما تعلّمت لاحقًا– إيجاد وسائل عمليّة تساعد في تفكيك الهرميّات التراتبية، وفي خلق بيئة تتوفّر فيها المساواة بشكل أكبر، حيث يشعر كل منّا بمقدار من الاحترام والأهميّة في موقعه. كما يمكننا الاستمرار في تعزيز التراتبيّات وتكثيف الشعور بالإهانة – مثلما نفعل الآن.

وإن اخترنا الاستمرار في ما نفعله الآن، سيشعر الكثيرون بيننا بأنهم يُضغَطون إلى أسفل، وكأن الضغط الذي يمارَس عليهم ضغطًا جسديًّا، وسيرفع العديدون شارات الاستسلام؛ نطأطئ رؤوسنا، ونرخي أجسادنا، ونقول بصوت أخرس: أتركني وشأني؛ لقد غلبتني، ولم يعد باستطاعتي تحمّل المزيد.

الفصل الحادي عشر

السبب الخامس:

الانفصال عن العالم الطبيعي

وقفت إيزابيل بيهنكي Isabel Behncke في ظل الجبل وقالت: «سأشرح لك كيف أن الانفصال عن العالم الطبيعي يمكن أن يؤدّي إلى الاكتئاب، بشرط واحد وهو أن تتسلّق معي هذا الجبل الآن». وأشارت بذراعها صعودًا إلى جبل تونيل Tunnel الذي يقف مشرفًا على مدينة بانف الكندية Banff. لم يكن باستطاعتي مشاهدة قمّته من أي زاوية، ولكنّي كنت أعلم من مشاهد البطاقات التذكارية أنها مغطاة بالثلج، وتشرف من بعيد على عدد من البحيرات.

تنحنحت، وأجبت بكل درجات اللياقة الممكنة أني لست معتادًا على ممارسة النشاطات في الطبيعة، وإن ما يجذبني هو الجدران الإسمنتية الصقيلة المغطّاة برفوف ملأى بالكتب؛ وإني أحبّ ناطحات السحاب، ومحطّات المترو التي تنفتح أبوابها على أكشاك أرغفة التاكو المكسيكي. لا تجذبني الحديقة المركزيةCentral Park في مدينة نيويورك بسبب طابعها الريفي، ولذا وجدتني أتكبّد عناء السير على طول الشارع العاشر TenthAvenue لكي أتفادى الدخول إليها. لا أذهب إلى أمكنة في الطبيعة سوى لأسباب تتعلّق بعملي حصرًا.

ولكن إيزابيل أكّدت: «لن تحصل على الحديث من دون تسلّق الجبل. هيّا، لنرَ على أي شفا هاوية سوف نقف ونلتقط صورة سيلفي من دون أن نتعرّض للموت». وأذعنت لطلبها لضرورة العمل الصحافي لا غير. وإذ باشرنا الصعود خطر في بالي أن إيزابيل، من بين كل الأشخاص الذين أعرفهم، هي الوحيدة التي قد تتمكّن من الاستمرار بعد انهيار العالم. قالت لي إنها ترعرعت في مزرعة في أرياف تشيلي، وإنها ترتاح دائمًا وبدرجة غريبة إلى الحياة وسط الطبيعة البرّية. وتابعت فيما كنا نسير: «في سنّ العاشرة كنت أركب الأحصنة بمفردي وأقع مرارًا؛ وكان لدى والدي عدد من النسور. ثلاثة منها كانت تعيش بحرية في داخل منزلنا. وسألتها بتعجّب: «كيف ذلك، ألم تهدّد تلك

الطيور الجارحة سلامتكم؟». فأجابت «إنها في الواقع أتت من بيئة غير عادية إطلاقًا. وإن عائلتها تشبه مجموعة من البدو الرحّل، من حيث إنهم يقضون أيامهم متنقلين في أرجاء الطبيعة. كانوا أيضًا يبحرون طيلة أيام في عرض المحيط، وإنها في عمر الثامنة رسمت أشكال الحيتان المفترسة التي شاهدتها بأم العين. ولم يكن قد مضى على ذلك زمن طويل حتى ركبت مغامرة اكتشاف الغابات المطرية لأول مرّة».

وفي أوائل العقد الثاني من عمرها بدأت تتدرّب لكي تصبح باحثة متخصّصة في نظرية التطوّر البيولوجي. وهذا يعني بحسب ما أوضحت، أن تدرس «طبيعة الطبيعة الإنسانية». إنها تعمل من قاعدتها في جامعة أوكسفورد على تصوّر كيفية وصول الإنسان إلى ما هو عليه اليوم، مستندة في أجزاء من هذه الدراسة إلى أسلافنا، وأبناء عمومتنا من المنظار التطوّري. انطلق أول مشروع بحث رئيسي قامت به من حديقة الحيوان تويكروس Twycross في جنوب إنكلترا. وكانت الدراسة تتناول الاختلاف بين قرود الشامبنزي وقردة البونوبو[1] في حالة الأسر. يشبه البونوبو الشامبنزي ولكنه أقلّ سمنة، مع أنه قد يصبح ضخمًا في سنّ البلوغ؛ ويمكن لقرد بالغ من البونوبو أن يكون بحجم صبيّ في الثانية عشرة. وسرعان ما لاحظت إيزابيل السّمة الأكثر شهرة لهذا النوع، وهي أنهم يمتّنون الروابط في ما بينهم عبر ممارسة الجنس بكثرة في حلقات جماعية متكرّرة، ومعظمها بين أفراد الجنس الواحد، وخصوصًا بين الإناث.

كان يستهوي إيزابيل مراقبة الأمهات البريطانيات عندما يصطحبن أولادهن الصغار عن غير قصد إلى مشاهدة تلك الحلقات الإباحية. وغالبًا ما تتسارع الأسئلة: «أمي، أمي، ماذا تفعل؟». وعادة ما تسرع الأمهات إلى شدّ أولادهنّ بعيدًا عن تلك المشاهد، وفي اتجاه القفص المواجه، حيث تعيش السلاحف من نوع غالاباغوس Galapagos. وإذ يحلّ موسم التزاوج لدى السلاحف، «لا تتخيّل درجات الإباحية في تلك المشاهد» قالت، «لأن الذكر يعتلي الأنثى ويصدر *تلك* الأصوات».

ومن نقطة المراقبة حيث جلست، كانت إيزابيل تقهقه أمام مشاهد تلك الأمهات التي كان يصيبهنّ الذهول وتشحب وجوههنّ، فتتحوّلن من حفلات البونوبو الإباحية، لتصطدم بالسلاحف التي تصرخ من النشوة. وغالبًا ما كانت تمتماتهنّ المستنكرة تصل إلى مسامعها: «يا إلهي، يا إلهي!».

هناك، وقعت إيزابيل في حبّ فصيلة قرود بونوبو، وفي مجمل طريقتها في العيش.

---

(1) نوع من القردة العليا مشابه للشامبنزي.

وأكثر ما ترك لديها انطباعًا عميقًا كان عندما راقبت إحدى الإناث ذات مرّة تخترع لعبة جنسية. قالت إيزابل: «أعطيت تلك الأنثى في ذات يوم الطعام في وعاء بلاستيكي لونه أزرق، يبدو أنه كان النصف الأسفل من دلو بلاستيكي مكسور. تقول إيزابيل: «رأيتها تلفّ القطعة البلاستيكية حول بعضها، وتأخذها أينما ذهبت لتستخدمها في ممارسة ما يشبه «العادة السرية» عند البشر. رأيت في ذلك ما يستحقّ الدهشة. وفهمت لاحقًا أنها اختارت البلاستيك لأنه ناعم. لم يكن باستطاعتها استخدام الأغصان مثلًا، لأنها ليست بتلك النعومة. ورأيت في ذلك الذي فعلته تلك القردة نوعًا من الحلّ الذكي والخارق».

ولكن، كان هنالك أمر بشأن ذلك النوع من القردة على غير ما يرام - شيء لم تتمكّن من فهمه حينها.

عرفت إيزابيل أنها لو رغبت حقًّا في فهم هذه الفصيلة، سيترتّب عليها متابعتها في مكان وجودها الطبيعي، أي في وسط أفريقيا. ولكن أحدًا لم يكن قد فعل ذلك منذ سنوات. الحرب المدمّرة أحرقت جمهورية الكونغو الديموقراطية طيلة أعوام، غير أنها كانت قد شارفت على الانتهاء. عندما أخبرت إيزابيل الآخرين في الجامعة عمّا تنوي فعله، نظروا إليها مشكّكين في رصانة عقلها. ولكن لم يكن من السهل مواجهة طلب تلك المرأة بالرفض. وهكذا نجحت في الوصول إلى قلب غابات الكونغو المطيرة -بعد كثير من الوساطة ومحاولات الاقناع- لتمضي هناك ثلاثة أعوام في كوخ من طين، وتلاحق مجموعة من قرود البونوبو طيلة اليوم، وكلّ يوم. كانت تمشي قرابة 17 كلم يوميًّا، وصُعقت مرّة بهجوم شنّه خنزير برّي عليها. واكتسبت خلال ذلك الوقت قدرةً على فهم قرود البونوبو أكثر تقريبًا من أي شخص آخر في العالم. واكتشفت هناك أمرًا يشير ضمنًا إلى جوانب في حياة البشر.

في الكونغو، لاحظت إيزابيل أن بعض الأمور التي كانت ترى قرود البونوبو تفعلها في حديقة الحيوان بعد أن أبعدت عن بيئتها الطبيعية والتي كانت تظنّها طبيعية، لم تكن في الحقيقة كذلك.

في الغابات المطيرة حيث تعيش مجموعات قرود البونوبو في بيئتها الطبيعية، يلاقي بعض أفرادها أحيانًا معاملة قاسية من الآخرين في المجموعة، وإذ يحدث ذلك لها، يتغيّر سلوكها. قد تبدأ بحكّ جلدتها بكثرة وبطريقة عصبية؛ وتجدها تجلس في مكان منفصل عن البقيّة، وتنظر إلى البعيد. تُهمل عمليّة تنظيف أجسامها، وترفض مساعدة الآخرين في ذلك. عندما شاهدت إيزابيل ذلك، عرفت للتوّ أن هذا النوع من السلوك يقابل الاكتئاب لدى الانسان - استنادًا للأسباب ذاتها التي وردت معنا في الفصل السابق. بعد أن تعرّضت تلك القردة للإساءة بشكل متكرّر، كان ردّ فعلها الحزن واليأس.

ولكن شيئًا غريبًا يلاحَظ لدى قرود البونوبو التي تعيش في بيئتها الطبيعية، وهو أنه يوجد حدّ لتفاقم كآبتها - الاكتئاب موجودة خصوصًا لدى الضعفاء في المجموعة، ولكنّ هناك حدًّا لا يهبط هؤلاء إلى ما دونه. أما في حدائق الحيوان، فإنها تستمرّ في الهبوط أكثر فأكثر وإلى درجة لا تصل إليها قطعًا في البراري. إنها تحكّ جلدتها حتى تدمى؛ وقد تطلق صراخًا أليمًا؛ وتصاب بتشنّجات لا إرادية، أو تترنح باستمرار وبشكل مهووس. تقول إيزابيل إنها لم ترَ لدى البونوبو في بيئتها الطبيعية أعراض الاكتئاب الشديدة والمزمنة، ولكن تلك الأعراض كانت شائعة في حدائق الحيوان.

ولكن ذلك لا يقتصر على فصيلة البونوبو كما تبيّن لاحقًا. إننا نعلم الآن، وعبر قرن ونيّف من مراقبة أنواع الحيوانات التي جرى أسرها ووضعها في أمكنة مغايرة لمكان وجودها الطبيعي، أن تلك الحيوانات تصاب غالبًا بأعراض تشبه إلى حدّ بعيد أعراض الإصابة بحالة اليأس الشديد. قد تقتلع طيور الببغاء ريشها قسرًا. وتذهب الأحصنة إلى الترنّح من غير توقّف. أما الفيلة فتمعن في حفّ خراطيمها -التي تمثّل رمز قوتها وعِزّتها في البراري- على جدران المكان التي تُحجز في داخله، حتى لا يبقى من تلك الخراطيم الضخمة سوى أعقاب محطّمة. قد تلتزم بعض الفيلة الأسيرة وبسبب شدّة الرّعب والألم، وضعية الوقوف على مرور أعوام وحتى في حالة النوم، فيما تتحرّك أجسامها بطريقة عصبية وبشكل مستمرّ. لا نجد أيًّا من فصائل الحيوان تلك تتصرّف بهذه الطريقة في البراري. أنواع عدة من الحيوان تفقد مَيلها إلى العملية الجنسية عندما تكون بعيدة عن بيئتها الطبيعية - ولذلك يجد القيّمون على حدائق الحيوان صعوبة كبيرة في دفع الحيوانات إلى التزاوج.

من هنا طرحت إيزابيل السؤال: لماذا قد تذهب الحيوانات إلى درجات أشدّ وأعلى من الاكتئاب في البيئة المغايرة لبيئتها الطبيعية؟

غير أن هذا السؤال عينه تحوّل ليأخذ منحًى شخصيًا لديها فيما كانت تدوّن بعض أبحاثها في إحدى كليّات جامعة أكسفورد. كانت تغلق على نفسها الأبواب وتبقى في الداخل طيلة النهار لكي تتمكّن من إنجاز عملها، عندما شعرت بالاكتئاب للمرّة الأولى في حياتها. لم تستطع النوم، ولا التفكير في كيفية الخروج من ذلك الشعور الشديد بالألم. ثمّ لجأت إلى مضادّات الاكتئاب ولكن من غير فائدة، كما في حال معظم الذين لجأوا إليها. وبدأت بطرح السؤال على نفسها: هل يمكن أن تكون كآبتها مشابهة لاكتئاب قرود البونوبو المحصورين في الأقفاص؟ ماذا لو أننا، نحن البشر، نصبح أيضًا أشدّ كآبة عندما

نكون في عزلة عن بيئتنا الطبيعية؟ هل تكون عزلتها الآنية عن الطبيعة السبب في كآبتها؟

طالما كان معروفًا، ومنذ زمن طويل، أن كل أنواع الاضطرابات النفسية، حتى المعقّدة منها على مثال مرض الذهان ومرض الانفصام النفسي، تكون أشدّ سوءًا في المدن ممّا قد تكون عليه في الأرياف، ولكن التأثير النفسي الذي يسبّبه الانفصال عن العالم الطبيعي لم تبدأ دراسته جديًّا سوى منذ خمسة عشر عامًا.

أجرت مجموعة من العلماء في جامعة إيسكس Essex في بريطانيا البحثَ الأكثر تفصيلًا حتى الآن بشأن هذه المسألة. إذ تابعوا على مدى ثلاثة أعوام الصحة النفسية لخمسة آلاف عائلة أو أكثر. كان هدفهم تفحّص أحوال نوعين من العائلات بالتحديد. العائلات التي انتقلت من العيش في مناطق طبيعة خضراء إلى المدن، والعائلات التي انتقلت من المدن لتعيش في مناطق طبيعة خضراء. كانوا يريدون معرفة الجواب على السؤال التالي: «هل لمسوا تغيّرًا في درجات الاكتئاب لديهم»؟

وكانت النتيجة واضحة: العائلات التي انتقلت من المدينة إلى المناطق الخضراء لمست انخفاضًا في الاكتئاب؛ والعائلات التي انتقلت من المناطق الخضراء إلى المدينة، لمست ازديادًا في الاكتئاب. وتبيّن أن تلك الدراسة كانت واحدة من دراسات عدّة ذات نتائج مماثلة. من المؤكّد أن العلماء الذين اطّلعوا على تلك الدراسة عرفوا أن عناصر أخرى ربّما كان لها دورٌ في نتائجها - ربّما يعود السبب إلى أنّ الأفراد في المجتمعات الريفية هم أكثر تعاضدًا وتواصلًا، إضافة إلى تراجع معدّل الجريمة ونسبة التلوّث هناك. ربّما تلك هي أسباب شعور الناس بالارتياح وليس المحيط الطبيعي الأخضر. ثم قرّرت دراسة بريطانية أخرى غربلة الأسباب المؤدّية إلى تلك النتيجة. وقاموا بمقارنة منطقة داخلية محرومة في المدينة تتضمّن مساحات خضراء، مع منطقة داخلية محرومة أخرى في المدينة لا تتضمّن مساحات خضراء. كل العناصر الأخرى في المنطقتين - مثل مستويات الترابط الاجتماعي كانت متطابقة. وإذا بنتيجة الدراسة تشير إلى مستويات أقلّ في الضغط النفسي والاكتئاب في المنطقة الأكثر خضرةً.

وأكثر ما فاجأني من بين كل تلك الدراسات التي اطّلعت عليها بشكل مفصّل، كانت الدراسة الأشدّ بساطة. طلب الباحثون من عدد من الأشخاص الذين يعيشون في المدينة الخروج للنزهة في أحضان الطبيعة مشيًا على الأقدام. ثم قاموا بتفحّص مزاجهم وقدرتهم على التركيز. وتبيّن أن كلًّا منهم، كما كان متوقّعًا، بدا أكثر استرخاء وأشد قدرة على التركيز. ولكن تأثير النزهة كان أعلى بفارق شاسع لدى الأشخاص

المصابين بالاكتئاب. التحسّن لدى هؤلاء كان أعلى بخمسة أضعاف عن التحسّن لدى غيرهم.

ما هي أسباب ذلك؟ تُرى ماذا يحدث؟

كنا قد أصبحنا في منتصف الدرب إلى القمة، وكانت إيزابيل تطيل النظر إلى مشهد البحيرات من بعيد، فخطر لي أن أعترف لها بأمر معيّن. قلت لها إني أقدّر جمال المشهد ولكن بطريقة ذهنية. وإني بعيد عن الاستمتاع بهذه الأمور إلى درجة أن كل ما يوحي لي به ذلك المشهد هو إحدى الصور التي تظهر على شاشة حاسوبي تلقائيًا عندما أشغّله. قلت إنها صورة جميلة بالفعل وأحسّ أمامها بوخزة لا واعية تذكّرني بأني اشتقت إلى حاسوبي.

أطلقت إيزابيل ضحكة، ولكن كان يشوب ضحكتها شيء من الحزن. ثمّ قالت ما معناه: أشعر شخصيًا بالذنب لدى سماع قولك هذا! إن ما تقوله يتعارض في العمق مع رسالتي. لا أستطيع الشعور بوجود مصداقية في حديثنا، إن كان كل ما تشعر به الآن هو الشوق إلى الجلوس أمام شاشة الحاسوب. ثمّ أخذت وعدًا مني بأن نتابع صعودنا حتى قمّة الجبل. وفيما اجتهدنا في التسلّق من جديد، وتابعنا حديثنا، عرفت أن إيزابيل كانت قد خلصت في تفكيرها حول هذا الموضوع، وبعد اطلاعها على ما توصّلت إليه مختلف العلوم المتّصلة به، إلى نظريات ثلاث. وقالت إننا بصراحة نحتاج إلى مزيد من البحث بشأنها، وإنها تتداخل في ما بينها إلى درجات معيّنة.

لكي نتمكّن من فهم أسباب شعورنا بالتحسّن في أمكنة طبيعية كهذه، قالت لي، يجب أن نعود إلى البداية وهي أننا في الحقيقة نوع من الحيوان، وغالبًا ما يغيب ذلك عن أذهاننا. ومن حيث إننا من مملكة الحيوان، وأشارت بيدها إلى جسمها، فإن هذا «الشيء» يحتاج إلى الحركة. عندما نسعى إلى الحلول من أجل مداواة اضطرابات شعورنا، نفتش عليها في اللغة، وفي الرموز التي اخترعها جنسنا البشري. ولكن هذه الرموز –ومن منظار طويل المدى إلى عمق التاريخ– هي حديثة العهد جدًا. قالت لي إيزابيل: «كنا حيوانات لا فقارية منذ حوالى 500 مليون عام. وأصبحنا ثدّييات (حيوانات مرضعة) منذ حوالى 300 مليون عام. وأصبحنا من الحيوانات الرئيسات[1] Primates منذ 65 مليون عام. تلك السنوات التي أمضتها في الغابات المطيرية في الكونغو، حيث

(1) نشترك في هذا التصنيف مع القرود العليا.

كانت تعيش وتأكل وتنام مع قرود البونوبو شرحت لي إيزابيل، أكّدت لها بشدّة على صلات القربى بين الانسان وبين تلك القرود. قالت إيزابيل: «عشنا كحيوانات تتحرّك زمنًا أطول بكثير من الزمن الذي عشنا فيه كحيوانات تتكلّم وتصوغ المفاهيم»، وتابعت: «ولكننا ما زلنا نتوقّع بأن مداواة الاكتئاب تجري عبر الاستعانة بهذه الطبقة الحديثة في تكويننا، طبقة المفاهيم. أظن بأن الجواب المبدأي لمشكلتنا هو أكثر بساطة ممّا نظن. دعونا نصحّح أبداننا أوّلًا؛ لنخرج إلى الطبيعة، ونتحرّك».

تقول إيزابيل إن من الصعب أن يقع حيوان جائع يجوب في بيئته الطبيعية، وله موقع مقبول في مجموعته في الاكتئاب، ويكاد لا يوجد أي ذكر لمثل هذا الأمر في الأبحاث والدراسات قطّ. وتشير الدلائل الطبية بوضوح إلى أن الرياضة البدنية تساعد في انخفاض مستوى الاكتئاب والقلق النفسي بمقدار كبير. وتعتقد بأن سبب ذلك هو أن الرياضة تعيدنا إلى حالتنا الطبيعية - تلك الحالة حيث نكون في انسجام مع الذات، مع طبيعتنا الحيوانية، وحيث نتحرّك ونحفّز غددنا الدماغية والعصبية على إفراز الهرمونات المريحة. «لا أعتقد بأنه يمكن اعتبار الأطفال والبالغين الذين لا يتحرّكون، ولم يخرجوا إلى الطبيعة منذ زمن، أنهم حيوانات في صحّة جيّدة»، تقول إيزابيل.

ولكن لا بدّ أنه يوجد ما هو أعمق بالنسبة لهذا الموضوع. عندما قارن العلماء أشخاصًا يمارسون الركض في داخل النوادي على جهاز المشي (البساط المتحرك Treadmill)، مع آخرين يمارسون الركض في الطبيعة، لمسوا لدى الفريقين انخفاضًا في مستوى الاكتئاب - ولكن الانخفاض كان أكبر لدى الأشخاص الذين يركضون في الطبيعة. إذًا ما هي العوامل الفاعلة الأخرى؟

وفيما وصلنا إلى هذه المرحلة في الحديث، تنبّهت إلى أننا بلغنا قمّة الجبل. والمشهد الخلاب كان يحيط بنا من كل الجهات. «الآن»، قالت إيزابيل، «لديك الآن صورة على شاشة الحاسوب من الجهتين، نحن في قلب المشهد».

اقترب سنجاب منّا بحذر حتى أصبح على مسافة بضع بوصات من قدمي. فخطر لي أن أضع أمامه على الأرض وجبة سريعة كنت قد اشتريتها من السوق في وقت سابق من ذلك النهار.

«هناك نظرية أخرى قدّمها عدد من العلماء من أجل تفسير الأسباب التي تؤدّي إلى تخفيف وطأة الاكتئاب لدى عدد كبير من الناس نتيجة وجودهم في أحضان العالم الطبيعي»، قالت لي إيزابيل. وجد العالم البيولوجي ويلسون E. O. Wilson، وهو

أحد العلماء الأكثر أهميّة في حقل البيولوجيا في القرن العشرين، أن لدى كل إنسان إحساس طبيعي بأمر يدعى بيوفيليا Biophilia، وهو حبّ ملازم له منذ لحظة ولادته للمحيط الطبيعي حيث عاش الانسان في الفترة الزمنية الأطول من وجوده، ولشبكة الحياة الطبيعية المحيطة بنا والتي تجعل وجودنا ممكنًا.

الحيوانات على أنواعها تقريبًا يبدو عليها الأسى عندما تحرم من وجودها في البيئة التي احتضنت تطوّرها. يمكن للضفدعة أن تعيش على اليابسة - ولكنها لا تتمكّن من البقاء طويلًا على اليابسة، وسرعان ما تبدو عليها مظاهر الألم وتموت. «لماذا ننتظر من الانسان أن يشكّل الاستثناء على القاعدة؟!». تطرح إيزابيل السؤال بتعجّب؛ وتضيف وهي تنظر إلى الأفق الفسيح حولنا: «يا إلهي! إنه مكاننا الطبيعي».

ليس من السهل إيجاد البرهان العلمي على هذا المفهوم، ولكن جرت محاولة في هذا الاتجاه. عالِما المجتمع غوردون أوريانز Gordon Orians وجوديث هيرواغن Judith Heerwagen امتحنا مجموعات من الناس في كافّة أنحاء العالم، ومن ثقافات مختلفة جذريًا، وعرضا عليهم صورًا تمثّل مشاهد من مختلف الأماكن على الأرض؛ من الصحراء إلى المدينة، وإلى سهول السافانا. اكتشف العالمان أن الناس في كل مكان، ومهما اختلفت ثقافاتهم، كانوا يفضّلون المشاهد التي تشبه سهول السافانا في أفريقيا. ومن هنا توصّلا إلى القول بأن ذلك يعود إلى مَيْل تلقائي يولد به الانسان.

وهذا يحملنا إلى سبب آخر تعتقد إيزابيل بأنه وراء شعور المصابين بالاكتئاب أو بالقلق النفسي بالتحسّن عندما يخرجون للتنزّه في أحضان الطبيعة. عندما تكون مكتئبًا -وتعلم إيزابيل هذا عبر تجربتها الشخصية- تشعر بأن كل شيء بات يدور حولك. تصبح أسير فخّ قناعاتك، وأفكارك التي تدور وتتردّد في رأسك بإصرار أليم. أن تصبح مكتئبًا أو قلقًا، هو أن تصبح سجين ذاتك، سجين الأنا، حيث لا يمكن لبصيص نور من الخارج أن يخترقك. ولكن مجموعة واسعة من العلماء أشاروا إلى أن ردّ الفعل الشائع على الخروج إلى الطبيعة هو عكس ذلك الاحساس تحديدًا - إنه الشعور بالإعجاب ونشوة التواصل مع عظمة الكون.

عندما تقف وجهًا لوجه أمام المشهد الطبيعي، تشعر بأنك أنت وكلّ همومك في منتهى الصغَر أمام سِعة الكون وعظَمته. ومن شأن هذا الشعور أن يقلّص أنانيتك إلى حجم تستطيع معه حسن إدارتها والتحكّم بها. «إنه أمر أوسع من ذاتك»، قالت إيزابيل وهي تنظر حولها، «هناك أمر حيواني وصحّي وعميق في ذلك الشعور؛ الناس تعشق

ذلك الإحساس الذي عندما يحدث لك، يخترقك ويعمّ كيانك في غضون ثوانٍ. فتعي إذ ذاك علاقتك الأوسع والأعمق مع كل ما هو حولك. وكأن ذلك الشعور الخاطف يمرّ بك ليخبرك بإيجاز بليغ عن انتمائك للنظام الأكبر والأعظم. إنك دائمًا، بحسب قول إيزابيل، جزء من شبكة متّصلة؛ وحتى وإن لم تتنبّه لذلك، فإنك خيط آخر في النسيج الشاسع الجميل.

تقول إيزابيل عن نفسها إنه كان من السهل أن تقع فريسة الاكتئاب في أوكسفورد عندما كانت منفصلة عن كل هذا المدى. أما في الكونغو ووسط قرود البونوبو، فلا مجال للاكتئاب. ربّما كانت تعيش أحيانًا حالة سوداوية مقتضبة، ولكنها وبحكم الطبيعة كانت تقول لنفسها: «لا أظن كذلك... إنك تعيشين في خيمة في وسط السافانا، وتسمعين زئير الأسود، وتفكّرين - يا إلهي أنا قطعة من اللحم والبروتين». إن هذا التحرّر من الأسر الذاتي، ومن سجن الأنا، كان يحرّرها من مشاعر الأسى والإحباط.

اقترب السنجاب وشمّ الطعام الذي كنت قد وضعته على الأرض، وبدا مشمئزًّا ثمّ ابتعد. وعندما نظرت إلى ما كتب على العلبة التي كان قد وضع فيها الطعام، عرفت أن ما قدّمته له كان توليفة غير صحيّة من لحم سمك السلمون - الذي يبدو أن الكنديّين يختارون تناولها بملء إرادتهم. «لدى السنجاب مذاقٌ عالٍ في الطعام»، قالت إيزابيل فيما نظرت إلى ما كتب على العلبة بنفور. ثم سارت أمامي لنشق طريق العودة نزولًا.

في السجن المركزي في جنوب ولاية ميتشيغن في العام 1970، حدث -بمحض المصادفة- اختبار يتقصّى هذه الأفكار. كان السجن قد بني بطريقة تسمح لنصف عدد الزنزانات في أن تطلّ على مساحة واسعة من الأراضي الزراعية والأشجار، فيما يطلّ المتبقي منها على جدران حجرية عارية. أجرى إرنست مور Ernest Moore، وهو مهندس معماري، دراسة تناولت السجلات الطبية لمجموعتي السجناء (الذين لا يختلفون بشيء آخر سوى من حيث موقع الزنزانة)، واكتشف أن الذين كانوا في الزنزانات المطلّة على العالم الطبيعي، كانوا أقلّ تعرّضًا بنسبة 24٪ للإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية.

وفي مناسبة لاحقة، حدّثني البروفيسور هوارد فرمكن وهو أحد المرجعيات العلمية الرائدة في هذا الشأن، قال: «لو كان أمامنا دواء تأكّدت فعاليته الأوّلية إلى هذه الدرجة، لكنّا مندفعين بكل قوانا من أجل دراسته... أمامنا علاج من غير تأثيرات جانبية تذكر، وليس مكلفًا، ولا يحتاج لجهة ذات اختصاص ولا إلى ترخيص من أجل إعطاء

الوصفة، واجتمعت البراهين حتى الآن على صحّة فعاليته. ولكنه من الصعب أن تجد تمويلًا لهذه الدراسة، لأن كثيرًا من أشكال الدراسات البيولوجية الطبية الحديثة جرى تصميمه من جانب أرباب الصناعة الدوائية. ولذلك لا تجد اهتمامًا بشأن هذه الدراسة، لأنه «من الصعب جدًّا أن يكون الاتصال بالطبيعة مادّة تجارية مربحة'. ما لا يمكنهم بيعه لا يعنيهم».

تعرّفت إلى كل ذلك واستوعبته غير أن الأسئلة ما برحت تطاردني - لماذا كنت أقاوم جاذبية العالم الطبيعي طيلة عمري؟ لم أجد مطلق جواب على سؤالي قبل مرور أشهر طويلة أمضيتها في التفكير، وفي استعادة حديث إيزابيل المسجّل خلال رحلتنا الجبلية مرارًا وتكرارًا. بعد كل ذلك، تبيّن لي أمرٌ مهمّ. أشعر في قلب الطبيعة أن الأنا الذاتية في داخلي تتقلّص، ويساورني إحساس بأني في غاية الصغر، والعالم في غاية الاتساع والكبر، تمامًا كما توقّعت إيزابل - ولكني، وفي معظم فصول حياتي، لم يترك ذلك الإحساس لدي شعورًا بالارتياح، بل شعورٌ بالقلق.

إني أريد أنانيتي. أريد التمسّك بها.

ولم أتوصّل إلى فهم ذلك جيّدًا سوى لاحقًا في رحلتي - كما سترون.

رأت إيزابل كيف يفرض الأسر على قرود البونوبو أعراضًا اكتئابية لا يختبرها أقرانها في البراري. «نحن كبشر، أعتقد بأننا نعيش وسط أشكال عدة من أشكال الأسر»، تقول إيزابيل. والأمثولة التي تعلّمتها من قرود البونوبو تقول لها: «لا تضعي نفسك في حالة الأسر. تبًّا للأسر!».

هناك فوق ذلك الجبل في منطقة بانف، وعلى مستوى القمّة، توجد مصطبة صخرية، إن مشيت عليها تنبسط أمامك مشاهد في كل اتجاه للطبيعة الكندية. نظرت إلى تلك الحافّة برعب. ولكن إيزابيل أصرّت أن تأخذ بيدي وسرنا معًا فوق تلك الصخور. الأمر الأخطر في الاكتئاب هو أنها تفرغ منك الرغبة لتعيش الحياة والتجارب بشموليتها وبكامل نكهتها. قالت: «نريد أن نشعر بالحياة، نريد هذا الشعور ونحتاجه بشدّة». ثمّ أضافت لاحقًا: «لا شكّ أننا كنا نواجه الموت فوق تلك الصخور، ولكنك كنت تشعر بأنك حيّ، أليس كذلك؟ ربّما كنت مرعوبًا - ولكنك لم تكن مكتئبًا».

لكن كلّا. لم أكن مكتئبًا.

الفصل الثاني عشر

السبب التاسع:

الانفصال عن المستقبل الواعد والآمن

كنت قد لاحظت على مرّ السنين أمرًا آخر في ما يخصّ حالة الاكتئاب والقلق النفسي التي عانيت منها. عندما كنت أكتئب، وجدتني أتحوّل وبطريقة غريبة إلى شخص قصير النظر. لم أستطع في حالة الاكتئاب التفكير إلى أبعد من الساعات القليلة القادمة: كم ستبدو لي طويلة، وكم ستكون مؤلمة. وكنت أشعر كأن المستقبل لم يعد موجودًا.

ولاحظت عبر تحدّثي إلى عدد كبير من الذين يعانون من الاكتئاب والقلق النفسي الشديد، أنهم غالبًا ما يصفون مثل هذا الشعور. قالت لي صديقة إنها كانت تتنبه دائمًا إلى أن كآبتها تتلاشى عندما كان إحساسها بالوقت يعود إلى طبيعته - فتشعر بأنها باتت تفكّر بشأن أمور تخصّها ستحدث بعد شهر، أو بعد سنة.

كنت أريد أن أفهم سرّ هذا الشعور الغريب وعندما شرعت في عملية البحث، تعرّفت إلى دراسة علمية ملفتة. من بين كافّة الأسباب المؤدّية إلى الاكتئاب والقلق النفسي التي اطّلعت عليها، استوجب هذا السبب مني وقتًا أطول لكي أتمكّن من استيعابه - ولكن ما لبث أن ساعدني فهمه على فكّ رموز أمور أخرى كانت لم تزل غامضة بالنسبة إليّ.

قبل وفاته بمدة غير طويلة، جلس رجل أميركي من سكان أميركا الأصليّين يدعى الرئيس بلنتي كوبس Chief Plenty Coups في بيته الذي يقع في وسط الأراضي المنبسطة في منطقة مونتانا، المكان الذي طالما عاش فيه قومه جنبًا إلى جنب مع الجواميس البرية، هذه الأراضي التي باتت خالية من سكانها في هذه الأيام. وكان كوبس قد ولد قبيل نهاية ذلك الزمن حين كان قومه -قبيلة كرو The Crow- ما زالوا يعيشون كقبيلة من البشر الرّحل تعتمد الصيد مصدرًا لقوتها.

وصل في ذات يوم رجلٌ أبيض من رعاة البقر، وقال إنه يريد تدوين قصة الرئيس،

وإنه يريد نقلها عن لسان الرئيس نفسه لكي تُحفظ للأجيال القادمة. ولكن، ومن حيث إن عددًا من الرجال البيض سرقوا في وقتٍ مضى قصص السكان الأصليين وشوّهوها، احتاجت عمليّة بناء الثقة بين الرجلين وقتًا طويلًا. ولكن، وما إن تمّ ذلك، حتى بدأ الرئيس كوبس يحكي إلى ذلك الرجل قصةً. وكانت القصة حول نهاية العالم.

عندما كان يافعًا، قال كوبس، كان قومه يجوبون السهول الكبرى على ظهور الخيول، وحياتهم تدور دائمًا حول نشاطَين رئيسيين. كانوا يتصيّدون؛ ويستعدّون لخوض المعارك ضدّ القبائل المعادية لهم في المنطقة. كل نشاط كانوا يقومون به كان معَدًّا لمساعدتهم على القيام بهذين النشاطين المحوريَّين في الحياة. إذا أُعدّت وجبة طعام، تكون من أجل التحضير للذهاب إلى الصيد، أو لخوض معركة. وإذا أُقيمت طقوس احتفال رقصة الشمس، فيكون ذلك من أجل استحضار القوّة في الصيد أو في المعركة. حتى اسمك، واسم كل من تعرفه، كان يُعطى على قاعدة دورك في الصيد أو في الحرب.

هكذا كان العالم بالنسبة إليهم.

ووصف كوبس القواعد العديدة لذلك العالم إذ قال مثلًا، إن مشهد العالم بالنسبة لقبيلته كان يدور حول عملية غرس عصا الكوبس وهي منحوتة خشبية شائكة كان أفراد القبيلة يغرسونها عند حدود السهول التي يقطعونها، ويحلّون بها، من أجل تحديد مناطق وجودهم ونفوذهم. والقصد من تلك العصا المغروسة يقول إن كل من تسوِّل له نفسه اختراق النقطة التي غرست فيها، يعدّ عدوًّا للقبيلة وسيحارَب. أعظم ما كان يمكن للفرد إنجازة في ثقافة قبيلة «كرو» هو غرس تلك العصي المنحوتة والدفاع عنها. وهذا ما كان يشكّل محور المقاييس الأخلاقية لديهم.

وتابع الرئيس بلنتي كوبس بكل دقّة وتفصيل وصف القوانين التي كانت تحكم عالمه الضائع. استحضر حياته والقيم الروحية لقومه، علاقتهم مع الجواميس البرية، ومع القبائل المعادية. وكان عالمًا معقّدًا بمثل تعقيد حضارات أوروبا أو الصين أو الهند، وبمثل تماسك نظامها من حيث القواعد والمعاني والدلالات المجازية.

ولكن راعي البقر لاحظ شيئًا غريبًا بشأن هذه القصة. كان الرئيس بلنتي في عمر المراهقة عندما اقتحم الأوروبيون البيض منطقتهم، وعندما قُتلت كل الجواميس البرّية، وقُتل معظم أفراد قبيلة «كرو»، وأُسرت القلّة المتبقية منها داخل محميّات خاصّة. ولكن قصّة الرئيس انتهت عند هذا الحدّ. وفي ما يتعلّق بالقسم الباقي من حياته، أي القسم الأكبر، فلم يكن لديه أيّ شيء يقوله، ولا قصّصًا يحكيها.

كان يصل إلى التاريخ الذي حدث فيه الاقفال على بقايا القبيلة في داخل المحميّات، ليقول: «بعد ذلك، لم يحدث شيءٌ».

كان راعي البقر يعلم، كما والكل يعلم، أن الرئيس قام بأمور عدّة أخرى في حياته. حدث الكثير منذ ذلك الوقت، ولكن العالم بمعناه الحقيقي كان قد انتهى بالنسبة إليه، وبالنسبة إلى قومه.

من المؤكد أنه كان بوسعهم غرس المنحوتات الشائكة في أرض المحمية، ولكن من غير سبب منطقي لذلك. هل من طامح إلى اختراق حدودهم؟ ما هي وسائل الدفاع التي يملكونها؟ كان بإمكانهم من غير شك التحدّث عن الشجاعة وهي القيمة الأخلاقية الأعز إلى قلوبهم - ولكن كيف يمكنهم إظهار شجاعتهم بأي طريقة مقنعة في غياب الصيد والحرب؟ من المؤكّد أنه ما زال باستطاعتهم إقامة الطقس القبلي «رقصة الشمس»، ولكن ما فائدة ذلك عندما لم يعد هناك مغامرات صيد، ولا معارك، تستدعي استحضار القوّة، والصلاة من أجل الغلبة فيها؟ كيف يمكن لك أن تظهر طموحًا أو حنكةً أو بسالة؟

حتى النشاطات اليومية أُفرغت من مضامينها. كانت وجبات الطعام تعدّ في السابق استعدادًا للانطلاق إلى الصيد، أو إلى المعركة. كتب الفيلسوف جوناثان ليار Jonathan Lear حول هذا الموضوع شارحًا: «وإن سُئلوا عمّا يفعلون، فإنهم يجيبون باقتضاب. وعندما يطلب منهم مزيدًا من التفاصيل، يقولون إنهم يقتاتون من أجل البقاء على قيد الحياة، ومن أجل المحافظة على عائلاتهم من اليوم إلى الغد. ولكن لا وجود لإطار معنوي أوسع يوظّفون فيه هذا النشاط».

بعد مرور قرن على ذلك قام عالم نفس يدعى مايكل شاندلر Michael Chandler باكتشاف. كان يتابع نشرة الأخبار شأنه شأن العديد من مواطنيه الكنديين، عندما جرى نقل خبر مخيف كان يتردّد في كل عام.

تنتشر على مساحة الأرض الكندية 196 مجموعة من سكّان البلاد الأصليين، وهم الذين استطاعوا البقاء على قيد الحياة بعد الاحتلال الأوروبي لأرضهم - في المحميّات المغلقة، وفي حال من الضياع كما كان حال الرئيس بلنتي كوبس ومن بقي من قبيلة «كرو». وكما في الولايات المتحدة، عزمت الحكومات الكندية المتتالية، وطيلة عقود من الزمن، على محوِ ثقافة هؤلاء عن طريق خطف أولادهم وتربيتهم في مراكز للأيتام، ومنعهم من التكلّم بلغاتهم الأصلية، ومنعهم من أن يكون لديهم أيّ خيار بشأن

حياتهم. استمرّ ذلك حتى بضعة عقود خلت. وكانت النتيجة أن هؤلاء الذين مرّوا بتلك التجربة المريرة وأطفالهم كانوا الفئة الأكبر التي تذهب إلى الانتحار. وكانت أخبار انتحار هؤلاء ستصل لتشكّل العناوين الأولى في الصحافة الكندية في العام 2016، خصوصًا عندما أقدم 11 شخصًا من سكان البلاد الأصليين في ليلة واحدة، وفي محميّة واحدة، على الانتحار.

أراد مايكل فهم الأسباب المؤدّية إلى ذلك. فباشر في العام 1990 إلى الاطّلاع على أرقام الاحصاء التي تظهر أعداد السكان الأصليين الذين كانوا قد أقدموا على الانتحار، وأين كان يحدث ذلك. فإذا به يلاحظ أمرًا محيّرًا. من بين مجموعات السكان الأصليين المتنوّعة، كانت هناك مجموعات (أو قبائل، كما تسمّى في الولايات المتحدة) لم تشهد حوادث انتحار أبدًا؛ ومجموعات أخرى شهدت أرقامًا مرتفعة جدًّا منها. ما هو السبب المحتمل وراء ذلك؟ كيف يمكن تفسير هذا الاختلاف؟ ما الذي كان يحدث وسط المجموعات الخالية من حوادث الانتحار، وما الذي لم يكن يحدث في المجموعات الأخرى؟

ثمّ أخبرني مايكل بأن حدسه لفت انتباهه إلى الآتي: «تعاملت الحكومات تاريخيًا مع السكان الأصليين وكأنهم أطفال قاصرون، ولعبت بطريقة أو بأخرى دور الأهل تجاههم، ممسكةً بزمام السيطرة على أمورهم ومصيرهم. ولكن مجموعات من بين هؤلاء قاومت هذه الطريقة في المقاربة، وحاولت في العقود الأخيرة استعادة زمام السيطرة على مصيرها». استطاع بعضهم استعادة أراضي أجدادهم، وإعادة الحياة إلى لغاتهم، والامساك بأمور مدارسهم وخدماتهم الطبية وأجهزتهم الأمنية، فباتوا قادرين على اختيارها وتسيير شؤونها. وإذا بالسلطات تستسلم إلى مطالب السكان الأصليين، وتعطيهم هامشًا مقبولًا من الحرية في بعض المناطق؛ وترفض ذلك في مناطق أخرى.

وهذا يعني أنه يوجد هناك فارق كبير بين تلك المجموعات من السكان الأصليين الذين ما زالوا كلّيًا تحت سيطرة الحكومة الكندية ورهن القرارات التي تتّخذها بشأنهم، والمجموعات الأخرى التي استطاعت استرداد حريتها وإعادة بناء ثقافة يفهمونها ويقتنعون بها – ثقافة تسمح لهم بإعادة بناء عالم قد تحدث فيه أمور ذات أهميّة على حدّ تعبيرهم.

أمضى مايكل وزملاؤه أعوامًا طويلة في جمع المعلومات بدقّة وفي دراسة الإحصاءات؛ وتوصّلوا إلى ابتكار تسع طرائق تمكنهم من قياس قوّة السيطرة التي

تملكها مجموعة معيّنة على أمورها ومصيرها؛ ثمّ وبتؤدة، ومع الوقت، استطاعوا تفحّص مجمل ما وجدوا من المعلومات، وتقصّوا إمكان وجود علاقة بينها وبين حوادث الانتحار. هل ثمّة علاقة؟

وإذ احتسبوا النتائج، تبيّن لهم أنّ المجموعات التي تنعم بالمستوى الأعلى من السيطرة على أمورها، كانت تشهد النسبة الأكثر انخفاضًا في حوادث الانتحار. والمجموعات ذات المستوى الأشد انخفاضًا من حيث السيطرة على أمورها تشهد النسبة الأعلى من حوادث الانتحار. وعندما جرى وضع هذين العاملين (السيطرة والانتحار) على رسم بياني يمثّل مجمل المجموعات «القبلية» التي يبلغ عددها 196، رسمت النقاط وبطريقة ملفتة جدّا خطًا مستقيمًا - وتبيّن أنه يمكن في معظم الأحيان توقّع نسبة حوادث الانتحار من مجرّد الاطلاع على مستوى حريّة القرار لدى المجموعة. ولكنّه ومن المؤكد أن عامل حرية القرار ليس الأوحد في عذاب وتألّم السكان الأصليين. وإن أردنا ذكر واحد من العوامل الأخرى وليس أكثر؛ نذكر أن سلوك الحكومات المتعاقبة تاريخيًا والذي كان يهدف إلى تفتيت العائلات وتشتيت أفرادها عبر وضع الأطفال قسرًا في «مدارس داخلية»، وتحت وطأة أنظمة استغلالية ظالمة، خلقت فيضًا من التداعيات الصادمة المتوارثة بين الأجيال. ولكن ما توصّل إليه مايكل دلّ بوضوح إلى أن تراجع قدرة المجموعات على تقرير مصيرها كان العامل الأكبر والأشدّ تأثيرًا.

اكتشاف مايكل هذا كان ثوريًا بذاته. ولكنه دفع بالباحث إلى الذهاب إلى مكانٍ أعمق.

بعد تأمّله في النتائج التي تمخّضت عن الدراسة التي تناولت ارتفاع نسبة الانتحار لدى سكان كندا الأصليين، وجد مايكل نفسه يعود بتفكيره إلى دراسة كان قد أجراها منذ سنوات عدّة. إنها أكثر تعقيدًا بقليل عن مجمل الدراسات التي طرحتها أمامكم حتى الآن، ولكن إبقوا معي.

منذ تخرجه من جامعة كاليفورنيا، فرع بيركلي، كمعالج نفسي شابّ في العام 1966 لم يتراجع فضول مايكل عن دفعه باتجاه البحث عن أحد الأسئلة الأساسية التي ما فتئت تُطرح: كيف يتكوّن إحساسنا بمن نكون؟ كيف نعلم من نحن؟ يبدو هذا السؤال وكأنه ضخم، وكأن الإجابة عليه تكاد تكون مستحيلة. ولكن، اطرح على نفسك هذا السؤال:

ما هو الخيط المتصل بين شخصك عندما كنت طفلًا يحبو على ركبتيه والإنسان الذي يقرأ هذا الكتاب الآن؟ هل ستكون الشخص نفسه بعد عشرين سنة من الآن؟ لو قابلت ذلك الإنسان هل ستتعرّف إليه؟ ما هي العلاقة التي تربط بين شخصك في الماضي وشخصك في المستقبل؟ هل أنت الشخص ذاته من البداية إلى النهاية؟

جميع الناس تقريبًا يجدون صعوبة في الإجابة عن هذا السؤال. نعلم بالفطرة أننا الشخص عينه على مرور العمر - ولكننا نجد صعوبة في تفسير السبب. وقد تبدو الإجابة على هذا السؤال بالنسبة إلى مجموعة معيّنة من الناس أمرًا مستحيلًا.

ذهب مايكل إلى مستشفى متخصّص في العلاج النفسي للمراهقين في مقاطعة فانكوفر بكندا Vancouver، وأمضى أشهرًا في التحدّث إلى هؤلاء. كانوا ينامون في أسرّة متّصلة عموديًا (مرصوفة فوق بعضها)، ويخضعون للعلاج، وعادة ما يخبّئون بداعي الخجل آثار الإبر المخدِّرة الظاهرة على سواعدهم. كان يطرح عليهم أسئلة متنوّعة بشأن حياتهم؛ وبعض تلك الأسئلة غاصت إلى عمق هذه المسألة -كيف تكوِّن هويتك؟ تكلّم حول هذا الموضوع معهم بطرائق شتّى- وإحداها كانت على قدر من البساطة. توجد في كندا سلسلة من الكتب التي تحوّل قصصًا من الأدب الكلاسيكي إلى قصص مصوَّرة هزلية. إحداها كانت القصّة المنقولة عن قصّة الكاتب الانكليزي تشارلز ديكنز ترنيمة ميلادية *A Christmas Carol*. وهي تدور حول شخصية رجل عجوز وبخيل يدعى سكروج Scrooge، قامت بزيارته ثلاثة أرواح خيّرة، فتحوّل بفعل هذه التجربة وأصبح في غاية الكرم. والكتاب الثاني كان منقولًا عن قصّة الكاتب الفرنسي فيكتور هوغو *البؤساء* *Les Miserables*، وهي قصة رجل فقير الحال يدعى جان فالجان Jean Valjean، اقترف جرمًا وولّى هاربًا. ثمّ غيّر فالجان اسمه وهويّته وتطوّر نحو الأفضل حتى أصبح رئيس البلدية في مدينته - إلى أن جاء المفتّش جافير ليلقي القبض عليه.

طلب مايكل من مجموعتين من هؤلاء المراهقين قراءة القصتين. إحدى المجموعتين كانت تتألف من مراهقين مصابين بمرض فقدان الشهية العصابي anorexia، الذي كان قد وصل لديهم إلى درجة عالية من الحدّة، استدعت وجودهم في المستشفى. وتألّفت المجموعة الثانية من مراهقين مصابين بالاكتئاب الحادّة التي قد تؤدي بهم إلى الانتحار. وطلب من أفراد المجموعتين التفكير بشأن هاتين الشخصيتين. هل سيبقى سكروج الشخص نفسه في المستقبل، بعد أن رأى الأرواح وتغيّرت طباعه؟ إذا كان

سيبقى الشخص نفسه؟ لماذا؟ هل سيبقى جان فالجان الرجل نفسه بعد أن هرب، وغيّر اسمه؟ كيف؟

المراهقون في المجموعتين يعانون من المرض بدرجة متساوية، وكلّهم على درجة واحدة من الكرب النفسي. ومع ذلك، استطاع مرضى فقدان الشهية العصابي الإجابة عن هذه الأسئلة بطريقة طبيعية، فيما لم يتمكّن مرضى الاكتئاب ذلك. «تميّزت المجموعة التي تتعرّض لخطر الانتحار بكل أفرادها، من دون استثناء، بالفشل في القدرة على فهم كيف يمكن للإنسان الاستمرار في البقاء هو نفسه»، قال لي مايكل. كان بوسع هؤلاء المصابين بالاكتئاب الشديدة، الإجابة عن كل أنواع الأسئلة بطريقة طبيعية - ولكن عندما كان الأمر يتعلّق بالسؤال: «كيف أو من سيكون هذا الشخص، أو غيره في المستقبل؟». كانت تبدو على وجوههم الحيرة. كانوا على معرفة بأنه ينتظر منهم إعطاء إجابة معيّنة. ولكنهم سرعان ما ينتهون إلى القول بحزن: «لا أملك أدنى فكرة».

وهنا يكمن الأمر الملفت. مثلما لم يتمكّنوا من معرفة من سيكون جان فالجان في المستقبل، تبيّن أنهم لا يستطيعون رؤية مَنْ سيكونون هم كأفراد في المستقبل أيضًا. كان المستقبل بالنسبة إليهم قد اختفى. عندما طلب منهم وصف ماذا سيكونون عليه بعد خمسة أعوام، أو عشرة، أو عشرين من تلك اللحظة، بدا عليهم الضياع. كان أمرهم يشبه من يحاول تحريك عضلة في جسمه لا تتحرّك.

وعلى المستوى العميق، عرف مايكل أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب الشديدة يصبحون منفصلين عن الإحساس بمعنى المستقبل، بطريقة لا يختبرها غيرهم حتى من الذين يعانون من أنواع أخرى من الكرَب النفسي الشديد. استنادًا إلى هذه الدراسة المبكرة كان من الصعب القول إذا ما كانت تلك الأعراض سببًا أو نتيجة. كان في الإمكان أن تكون أيًا من الاثنين. ربّما فقدان الإحساس بمعنى المستقبل يدفع بأحدهم إلى الانتحار - أو ربّما، أن معاناة أحدهم من الاكتئاب الشديدة يجعل التفكير في المستقبل أمرًا في غاية الصعوبة. وفكّر مايكل: كيف يمكنه معرفة ذلك؟

غير أن البحث الذي أجراه لاحقًا بشأن سكان البلاد الأصليين تضمّن الإجابة على سؤاله كما يعتقد. إن كنتَ من سكان البلاد الأصليين وتعيش وسط مجموعة لا تملك القرار بشأن مصيرها، يكون من الصعب عليك أن ترسم في ذهنك صورة فيها أمل واستقرار بشأن المستقبل. لأن مصيركَ في قبضة قوى غريبة عبثت بحياة شعبك مرّات عديدة من قبل. أما لو كنتَ من السكان الأصليين وتعيش وسط مجموعة تملك زمام

القرار بشأن مصيرها، فسيكون من السهل عليكَ بناء صورة جميلة بشأن المستقبل - لأنكَ وشعبك ستتّخذون القرار معًا بشأنه.

ووصل إذ ذاك مايكل إلى النتيجة التي تقول بأن فقدان الرؤيا المستقبلية كان السبب في ارتفاع حوادث الانتحار. وتصوّر مستقبل إيجابي من شأنه أن يحمي الانسان؛ إذ يمكنك أن تفكّر بأن حياتك إن لم تكن مرضية في الوقت الحاضر فإنها لن تكون كذلك إلى الأبد. ولكن عندما يؤخذ منك المستقبل، فستشعر وكأن الألم الذي تعاني منه الآن لن يغادرك البتّة.

بعد قيامه بهذا البحث، قال لي مايكل إن شكوكه ازدادت بشأن مقاربة مشكلتَيّ الاكتئاب والقلق النفسي من زاوية أنهما نتيجة خلل في دماغنا أو في جيناتنا. وأضاف شارحًا: «هذه المقاربة هي نتيجة المبالغة في الأسلوب الغربي الطبّي في التعاطي مع أمور الصحة والرفاهية، وينقصها الحدّ الأدنى من الجدّية في النظر إلى الظروف الثقافية التي تحيط بما يحدث. عندما تتبنّى هذه المقاربة فإنك تتجاهل حقّ هؤلاء الناس الذين جُرّدوا من الأمل في الشعور بالاكتئاب. وعوضًا عن التفكير بأسباب هذا الاكتئاب، فإننا نختار الطريق الأسهل ونطلب من الناس الاعتماد في حياتهم على الأدوية، حتى تحوّلت معاناة هؤلاء إلى صناعة مربحة».

عندما عدت إلى لندن لكي أمضي هناك فسحة من الوقت، رتّبت لقاء مع صديقة قديمة كنت قد تعرّفت إليها في الجامعة منذ اثنتي عشرة سنة، ولكني لم أبقَ على تواصل معها بعد التخرّج. سوف أدعوها الآن أنجيلا. عندما كنا ندرس معًا، كانت آنجيلا تبدو لي فتاة قادرة على القيام بأمور عدّة في الوقت عينه - كأن تلعب الدور الرئيسي في مسرحية، وتقرأ رواية لتولستوي، وأن تكون صديقة مقرَّبة من الجميع، وتصادق أكثر الشبّان جاذبية. كانت مثل شعلة من الأدرينالين، ومن *الكوكتيلات* اللذيذة، ومن الثقافة المستَمَدّة من الكتب الجيّدة القديمة. ولكني سمعت على لسان بعض الأصدقاء المشتركين أنها تعاني منذ زمن طويل من الاكتئاب والقلق النفسي الشديد. ولمّا بدا لي هذا الأمر شديد الغرابة والتناقض مع ما أعرفه عنها، قرّرت لقاءها.

جلسنا معًا حول وجبة غداء طويلة، وأخبرتني عن حياتها منذ افترقنا، وكانت تتكلّم بهذرٍ متسارعٍ، وتتوقّف فجأة لتعتذر من غير وجود سبب واضح للاعتذار.

بعد تخرّجنا، تابعت أنجيلا دراستها ونالت درجة الماجستير. وعندما بدأت تفتّش

عن وظيفة، كانت تقابَل دائمًا بالاعتذار بحجة أنها أعلى كفاءةً من المطلوب، وأنه إذا ما وافقوا على توظيفها فإنها لن تتمكّن من الاستمرار. واستمرّ الحال على هذا المنوال طيلة أشهر. ومرّ عام كامل وما زالت تتلقّى الإجابة عينها. كانت أنجيلا شغوفة بالعمل، ووجودها في حالة البطالة لوقت طويل كان غريبًا عليها. وفي النهاية، وعندما بات يتعذّر عليها دفع فواتيرها، تقدّمت إلى وظيفة في مركز اتصالات هاتفية، وكانت الشركة تعتمد أسلوب المناوبة Shift work بين العاملين. أما الأجر فكان أعلى بقليل من المستوى الأدنى للأجور في بريطانيا: 8 جنَيهات، أي ما يعادل عشرة دولارات أميركية في الساعة.

وفي يوم عملها الأول، وصلت إلى مبنى كان سابقًا مصنعًا لمزج الدهان في شرق لندن. وكان هناك صفٌ من الطاولات ذات أسطح بلاستيكية وقوائم رفيعة، أشبه ما تكون بطاولات تلامذة المدارس الابتدائية في بريطانيا. وفوق كل طاولة وضع حاسوب. وفي الوسط وإلى طاولة أكبر، جلس المراقب. قيل لها إنه قد يصغي إلى المخابرة التي تقومين بها في أيّ وقت ويعطيك ملاحظاته. كان على عاملي الهاتف في المركز الاتصال بالمحسنين لمصلحة ثلاث جمعيات خيرية كبرى في بريطانيا، وكانت مهمّة أنجيلا الاتصال بالأشخاص وطرح ثلاثة أسئلة. تسأل أوّلًا عن إمكان المساهمة بمبلغ كبير: هل يمكنك المشاركة بمبلغ 50 جنيهًا شهريًّا؟ وإذا كان الجواب كلّا، تطرح السؤال الثاني: ما رأيك بمبلغ 20 جنيهًا؟ وإذا كان الجواب كلّا مجدّدًا، تطرح السؤال الثالث: ما رأيك لو تدفع جنيهَين فقط شهريّا؟ لا تعدّ المخابرة ناجحة سوى إذا نجح المتصل بطرح الأسئلة الثلاثة.

لا توجد في هذا المركز «وظائف» بالمعنى الذي كان معروفًا في السابق، والذي كان يعرفه جدّاها - كانت جدّتها خادمة، وجدّها عاملًا في مصنع. «في حال استمرارك في هذا العمل، سوف تتلقّين رسالة إلكترونية مرّةً في الأسبوع حيث نطلعك على قائمة الأوقات التي ستناوبين فيها في الأسبوع التالي»، قال لها المراقب، وتابع: «يمكن أن تحصلي على أربعة أيام مناوبة، ويمكن ألّا تحصلي على شيء أبدًا. كلّه يتوقّف على ما أراه أنا مناسبًا، وعلى جودة أدائك اليومي».

وفي نهاية يومها الأول، قال لها المراقب إن مخابراتها كانت كلّها غير مرضية، وإن لم تحسّن أداءها لن تحصل على ساعات مناوبة أخرى. وقال إن عليها أن تكون أكثر تأكيدًا ووثوقًا. وأن تبقي المجيب على اتصالها وقتًا أطول على الخطّ لكي يتسنّى لها طرح الأسئلة الثلاثة. وأن عليها تأمين نسبة أعلى من الناس الذين يقولون «نعم». وتعلّمت

أنجيلا خلال الأسابيع التي تلت أنّه لو انخفضت نسبة نجاحها 2٪ فإنها ستتلقى تأنيبًا من المراقب، وربّما لا تعطى ساعات مناوبة أخرى.

وفي بعض الأحيان كان المجيب على الاتصال يبكي، ويقول إنه لن يتمكّن الاستمرار في الإحسان: «أعلم أن الطفل الضرير يحتاجني ولكن...»، وفي ذات مرّة قالت امرأة عجوز وهي تجهش: «ربّما سأشتري نوعًا أرخص من طعام الكلاب»، حتى تتمكّن من التبرّع بفارق النقود المتبقية لجمعية الضرير. وكانت التعليمات بأن يحاول المتّصلون الضغط أو بالأحرى «شدّ الخناق» على المتبرّعين إلى أقصى الحدود.

في الشهر الأول، فكّرت أنجيلا أن أداءها سيتحسّن مع الوقت، وسوف تتحمّل هذا العمل ريثما تجد وظيفة جيّدة. «كنت أقول لنفسي إني لا أحب هذا العمل، ولكن الأمور ستكون أفضل»، قالت لي، وأوضحت أنها في الأسابيع التي حصلت فيها على أربع مناوبات، كانت تركب الباص إلى العمل وتشتري دجاجة كاملة وتقسّمها على وجبات عدّة؛ أما في الأسابيع التي حصلت فيها على مناوبتين أو أقل، فكانت تذهب إلى العمل على قدمَيها، وتأكل الفاصوليا لا غير. وكان صديقها قد اضطرّ أيضًا إلى العمل بهذه الطريقة غير المستقرّة لفترة طويلة. وفي ذات يوم، وإذ شعر بالمرض وقرّر عدم الذهاب إلى عمله، وجدت نفسها تؤنّبه لأنه لم يجبر نفسه على الذهاب، وتقول له بغيظ شديد: ألا تعلم أننا بحاجة ماسّة إلى هذا المبلغ الذي يساوي 60 جنيهًا والذي أضعته؟

لم تنتبه أنجيلا حتى الشهر الثاني من العمل إلى أنها كانت ترتجف في الباص كلّ يوم وهي في طريقها إلى ذلك المكان، ولم تكن تعلم السبب. أما في طريق العودة فكانت تسمح لنفسها أحيانًا بشرب كأس كبيرة من بيرة غينيس في الحانة القريبة. ثمّ، ولأول مرّة في حياتها، وجدت نفسها تبكي في مكان عام. وفي الفترة ذاتها تقريبًا بدأت تنتابها نوبات غضب لم تعرفها من قبل. كان يحدث أحيانًا أن يبدأ أشخاص العمل في المركز، فتوزّع المناوبات وتنخفض ساعات عملها. «ينتابك حقًّا شعور بالكراهية لهؤلاء الجدد»، قالت لي. ثمّ بدأت تتشاجر مع صديقها حول أتفه الأمور.

وعندما سألتُها كيف كانت تشعر خلال العمل، توقّفت عن الكلام قليلًا، ثم قالت: «كنت أشعر، وكأني أتقلّص لأتمكّن من الدخول في نفق ضيّق؛ أو كأني أنزلق على منحدر لأكتشف أن كل ما يحيط بي لا يناسبني، وأني أكاد أختنق وأشعر بالتوعّك الجسدي، وأني لن أتمكّن أبدًا من الخروج. كما كنت أشعر بأني غير كفوءة، وأشبه بالطفل الذي لا يستطيع إدارة شؤون حياته، ولذلك انتهى بي الأمر إلى هذا العالم

المنحَطّ حيث يمكن أن يقال للشخص فجأةً إنه عاجز عن أداء عمله بالشكل المطلوب ويطردونه في غضون لحظة».

كانت جدّة أنجيلا تعمل كخادمة، وكان عقد عملها يتجدّد مرّة في السنة على عيد البشارة. أما والدتها فكان تعمل في وظيفة مناسبة للطبقة المتوسطة، وعقدها يبقى مستمرًا ولا حاجة لتجديده. شعرت أنجيلا بأنها تراجعت إلى الوراء، حتى إلى أقلّ ممّا كانت تنعم به جدّتها في ثلاثينيّات القرن الماضي. كانت تُمتحن من أجل الاستمرار في وظيفتها في كل ساعة، ومع كل مخابرة. وبحسب قولها: كانت تخاف من الذهاب إلى العمل بسبب بشاعة ما قد يحدث خلال النهار؛ واحتمال أن يكون أداؤها غير جيّد البتة، وتُطرد من العمل، ومن ثمّ تعود إلى مواجهة المشكلات المادية».

ولاحظت ذات يوم أنها لا تستطيع التخلّص من ذلك الشعور بأن مستقبلها لم يعد موجودًا. لم يكن باستطاعتها التخطيط حتى لبضعة أيام قادمة. عندما سمعت بعض أصدقائها يتحدّثون عن الأقساط الشهرية للقرض السكني أو عن التعويض التقاعدي، كان الحديث يبدو لها وكأنه قادم من جمهورية أفلاطون المثالية، أو أطراف حديث من بلاد غريبة عليها. قالت: «بتّ أشعر بغربة عن نفسي، وكأني جُرِّدت من هويّتي، وكل ما أشعر به هو الخجل والخوف والقلق... ما أنا؟ أنا لا شيء». لم يكن في وسعها استحضار أي صورة لنفسها في المستقبل تختلف عمّا هي عليه اليوم. «ترعبني فكرة أن نكون في عمر الستين والسبعين فقراء مثلما نحن الآن». وتضيف أنها تشعر وكأنها «في زحمة سير خانقة»، ولن تتمكّن من التقدّم بوصة واحدة. وبدأت تشرب أنواعًا رخيصة من الكحول في كل مساء لعلّها تتغلّب على قلقها الشديد وتتمكّن من النوم.

منذ ثلاثين سنة وحتى يومنا هذا يطغى الإحساس بعدم الأمان في شأن العمل في العالم الغربي لدى فئات كبيرة ومتزايدة من الناس. فإن 20٪ تقريبًا من الناس في الولايات المتحدة وألمانيا ليس لديهم عقود عمل، بل يعملون بأسلوب المناوبة الذي لا يضمن الاستمرارية بين مناوبة وأخرى. يقول الفيلسوف الإيطالي باولو فيرنو Paulo Virno، إننا انتقلنا من البروليتاريا Prolitariat –والتي تشير إلى كتلة كبيرة وصلبة من العمال اليدويين الذين لديهم وظائف– إلى البريكاريا – Precariat والتي تشير إلى كتلة متأرجحة من الناس الذين يعانون من حالة مزمنة من عدم الأمان، والذين لا يعرفون هل سيكون لديهم عملٌ في الأسبوع القادم، وربّما لن يحظوا بوظيفة مستقرّة في حياتهم–.

عندما كان لدى أنجيلا إحساس بمستقبل إيجابي وكنا طلابًا في الجامعة، كانت نبعًا

يفور بالإيجابية. أما الآن وإذ تجلس أمامي وتتكلّم عن غياب أي إحساس بمستقبل واعد، فإنها تبدو متلاشية وعلى وشك أن تخلو من معظم الأحاسيس.

كانت هناك نافذة أمل عندما كانت الطبقتان المتوسطة والعاملة تعتمدان على دخل مقبول وتشعران بمستوى معيّن من الأمان ويمكنهما التخطيط للمستقبل. أما الآن فإن هذه النافذة باتت تنغلق تدريجًا نتيجة القرارات التي يتّخذها السياسيون من أجل تحرير الشركات والمؤسسات من القوانين التي تحمي حقوق العمّال وقدرتهم على تنظيم صفوفهم للمطالبة بها، وبالتالي فإننا نخسر تصوّرًا واضحًا للمستقبل. لم تكن آنجيلا على معرفة بما ينتظرها. فإن عملها بهذه الطريقة يعني أنه يتعذّر عليها رسم ما ستكون عليه بعد بضعة أشهر، فكيف بالأحرى بعد بضعة أعوام، أو بضعة عقود.

بدأ هذا الاحساس بالهشاشة وعدم الاستقرار أولًا مع أصحاب الدخل الأدنى في المجتمع. ولكنه راح ينتشر في اتجاه الطبقات الأعلى تدريجًا. أما الآن فعدد كبير من أفراد الطبقة المتوسطة يجمعون دخلهم من أعمال متفرّقة في غياب تامّ لعقود العمل، التي قد تعطي العامل أو الموظف شعورًا بالأمان. ونطلق على هذه الحالة اسمًا لائقًا فنقول مثلًا: «إنه يعمل في وظيفة حرّة أو ذاتية self-employed»، أو إنه اقتصاد الوظائف المؤقتة «gig economy» – وكأن كلّنا مثل كاني وست Kanye West نقدّم عروضًا فنية في قاعات ماديسون سكواير غاردن[1]. يعاني معظمنا من تلاشي الشعور بمستقبل مستقرّ ويطلب منا التعاطي مع الأمر على أنه بعض أشكال التحرّر.

قد لا يكون من اللائق، أو الدقيق، مقارنة ما حدث للطبقة العاملة في الغرب مع ما حدث لسكان القارة الأميركية الأصليين، الذين قاسوا جرائم القتل الجماعي وأكثر من قرن من التعذيب. ولكني وفيما كنت أبحث في موضوع هذا الكتاب، أمضيت بعض الوقت في منطقة رَست بلت Rust Belt[2]. ذهبت إلى مدينة كليفلاند في العام 2016 قبل موعد الانتخابات الرئاسية الأميركية ببضعة أسابيع لكي أتكلّم إلى الناخبين وأحاول إقناعهم بعدم انتخاب دونالد ترامب رئيسًا. وفي بعد ظهر أحد الأيام، مشيت في شارع يقع في جنوب غربي المدينة حيث كانت السلطات قد أمرت بهدم ثلث

(1) *Madison Square Garden* مركز ضخم للاحتفالات والمباريات الرياضية في نيويورك.

(2) يطلق هذا الاسم الذي يعني «الحزام الصدئ» على منطقة شاسعة في وسط الولايات المتحدة كانت تحتضن جزءًا كبيرًا من الصناعات المعدنية الثقيلة والمناجم. ولكنها أصيبت مؤخرًا بتراجع الإنتاج والإهمال الشديد.

البيوت هناك، فهجر الأهالي الثلث الثاني منها، أما ثلثها الأخير، فتقوقع السكان في الداخل وراء قضبان من الحديد تحمي نوافذهم. نقرت على أحد الأبواب وسمعت صوت امرأة تسأل: «من؟». وبعد أن فتحت لي الباب ووقع نظري عليها توقّعت أن تكون في منتصف العقد الخامس من عمرها. وبدأت المرأة تعبّر أمامي عن غضبها، وتقول كم كانت مرعوبة من جيرانها، وكم يؤلمها أن الشارع بات خاليًا من الأطفال، وكم تتمنّى أن يأتي إلى السلطة من يستطيع تحسين ذلك الواقع، وكيف أنه لم يعد هناك أي مخزن للمواد الغذائية في الجوار، حتى باتت مجبرة على التنقل عبر ثلاثة باصات مختلفة من أجل شراء الغذاء. وفيما كانت تتكلّم، ذكرت بطريقة عابرة إنها في الثامنة والثلاثين؛ وفاجأني ذلك.

ثمّ ذكرت أمرًا لازمني طويلًا. وصفت لي كيف كان حال المنطقة عندما كان جدّاها يعيشان فيها، وقالت إن الشخص هنا كان بوسعه العمل في المصنع والتمتّع بحياة تليق بالطبقة الوسطى -وزلّ لسانها بعبارة لم تقصد قولها- كانت تريد القول «عندما كنت شابّة»، ولكنها قالت: «عندما كنت حيّة».

عندما تفوّهت بذلك، تذكّرت للتوّ جملة قالها ذلك الرجل من قبيلة «كرو» إلى عالم الأنتربولوجيا في العام 1890، قال: «أحاول أن أحيا حياةً لا أفهمها».

أنجيلا وبقية رفاقي الذين كانوا قد غرقوا في حالة الهشاشة وعدم الاستقرار الاقتصادي المستحدث (بريكاريا Precariat)، يعجزون أيضًا عن بناء صورة واضحة ومفهومة لحياتهم، لأن أطر المستقبل تهتزّ وتتكسّر أمام بصائرهم بشكل مستمرّ. فإن كل التوقّعات التي نشأوا عليها والمتّصلة بما سيأتي في المراحل التالية، لم تعد موجودة.

عندما أخبرت أنجيلا بشأن الدراسات التي قام بها مايكل شاندلر، ابتسمت بحزن، واستوعبت بحدسها مغزى ما توصّل إليه. وقالت لي: «عندما تكون لديك صورة مستقرّة عن ذاتك في المستقبل، فإنها تمنحك نظرة بعيدة وأفقًا واسعًا- أليس كذلك؟ وتكون قادرًا على القول مثلًا: 'لا بأس، مهما كانت ظروفي قاسية اليوم، فالغد سيكون أفضل'».

وأضافت إنها لم تحلم أبدًا بتأبط ذراع أحد أبطال هوليوود في الحفلات، ولا بامتلاك يخت. ولكنها توقّعت أن تكون قادرة على السفر في عطلة سنوية. توقّعت أن تعلم في نهاية العقد الثالث من عمرها من سيكون مديرها في الأسبوع المقبل، وفي الأسبوع الذي يليه. ولكنها وعوضًا عن ذلك، وقعت في فخ ما أصبح معروفًا باسم «بريكاريا».

وبعد ذلك، لم يحدث شيء.

الفصل الثالث عشر

السببان الثامن والتاسع:

الدور الحقيقي الذي تلعبه الجينات الوراثية والتغيّرات الدماغية

الكلام الذي سمعناه بشأن أدمغتنا -بأننا نقع في الاكتئاب والقلق النفسي، لأنها تصاب فجأة، وبكل بساطة بانخفاض في مستوى السيروتونين- ليس صحيحًا استنادًا إلى ما اطّلعت عليه وتعلّمته حتى الآن. ومع ذلك، وبعد مقابلة عددٍ من الذين خلصوا إلى القول بإن لا صحة بتاتًا لوجود عامل بيولوجي في هذه المسألة، وإن المشكلة تترتّب بكليتها على عوامل اجتماعية ونفسية، وجدت أن من بين المرجعيّات الأكثر انحيازًا إلى دور العوامل الاجتماعية والنفسية، جهات تؤكّد لي أن الأسباب البيولوجية موجودة حقًّا وأنها حقيقية للغاية.

ولهذا قرّرت التحرّي - ما الدور الذي تلعبه هذه العوامل؟ كيفية عملها وتأثيرها؟ وأي صلة تربطها بكافّة العوامل الأخرى التي اطلعت عليها؟

ظنّ أصدقاء مارك لويس أنه فارق الحياة.

كان ذلك في صيف 1969، عندما قرّر ذلك الطالب في كاليفورنيا أن يضع حدًّا لعذابه النفسي بأي طريقة. منذ حوالى أسبوع حتى تلك اللحظة، كان قد ابتلع وتنشّق وحقن نفسه بكل المنبّهات التي استطاع الوصول إليها. وبعد أن استمر من غير نوم طيلة 36 ساعة متتالية، طلب من صديق له حقنه بمادة الهيرويين حتى يتمكّن أخيرًا من النوم. وعندما استعاد مارك وعيه، لاحظ ان رفاقه كانوا يناقشون أمر إيجاد كيس كبير لاحتواء الجثة.

وعندما بدأ مارك يتكلّم، أصيبوا بالرّعب. ثمّ شرحوا له أن قلبه كان قد توقّف لمدّة دقائق.

بعد مرور عشرة أعوام تقريبًا على تلك الليلة، تخلّص مارك من عادة تعاطي المخدرات، وبدأ في دراسة علم الأعصاب. وعندما التقيت به لأول مرة، وكان ذلك

في مدينة سيدني في أستراليا، كان قد أصبح اسمًا معروفًا في هذا الحقل، وأستاذًا في جامعات هولندا. وكان يسعى إلى معرفة كيف يتغيّر الدماغ عندما يكون الإنسان في حالة الكرَب النفسي العميق؟ وهل لهذا التغيّر تأثيرٌ يعيق عملية التعافي؟

إذا نظرت إلى صورة المسح الدقيق لدماغ شخص مصاب بالاكتئاب أو بالقلق النفسي الشديد، شرح لي مارك، فإنها ستبدو مختلفة عن صورة المسح الدقيق لدماغ شخص آخر لا يعاني من مثل هذه المشكلات. وسترى أن المناطق التي تتّصل بمشاعر عدم الرضى، أو بمشاعر التحسّس بالخطر، تبدو مضيئة وكأنها أنوار شجرة عيد الميلاد. وأن هذه المناطق تكون أيضًا أكثر اتساعًا ونشاطًا. ثم أطلعني على مخطّط بياني للدماغ ودلّني إلى تلك المناطق بوضوح.

هذا ينطبق، قلت له، على ما قاله لي طبيبي عندما كنت مراهقًا - سبب كآبتي يعود لوجود خلل عضوي في دماغي يستوجب تصحيحه بالأدوية. هل كان شرحه صحيحًا؟

عندما قلت ذلك، بدا مارك حزينًا، ونفى أن يكون ما قاله في البداية لا يعني ذلك أبدًا. ولكي تعلم لماذا عليك أن تستوعب مفهومًا أساسيًا يدعى المرونة العصبية neuroplasticity. لو كنتَ طبيبًا وزرت عيادتك منذ خمس عشرة سنة، وأريتني مخطّطًا بيانيًا لدماغي، ووصفتَ لي كيف يبدو، لاعتقدت أنه يمثلني، وقلت إذًا إنه أنا. وهكذا كان سيفعل غيري من الناس. وإن أظهر المخطّط إذ ذاك أن المناطق المتصلة بمشاعر عدم السعادة والخوف كانت أكثر نشاطًا، فستكوّن لدي صورة ثابتة تقول إني شخص يميل دائمًا ليكون غير سعيد وخائف. قد تكون لدى الانسان ذراعان طويلتان، أو ساقان قصيرتان؛ وبالأسلوب عينه، كان يمكن القول إن لديّ دماغًا تنشط فيه المناطق المتّصلة بالخوف والقلق.

وشرح لي كيف أننا بتنا الآن نعلم أن ذلك غير صحيح. فكّر بهذا الأمر بطريقة مختلفة، لو عرضتُ عليك صورة شعاعية لذراعيّ رجل ربّما كانتا مترهّلتين وضعيفتين. ثمّ تخيّل أنه مارس تمارين رياضية مركّزة في رفع الأثقال طيلة ستة أشهر، ثم عاد وطلب صورة شعاعية جديدة. لا بدّ أن ذراعَيه ستبدوان مختلفتين عمّا كانتا عليه في الصورة الأولى. حالة ذراعَيه غير ثابتة، بل تتغيّر مع تغيّر طريقة استخدامه لهما. المرونة العصبية هي مَيْل الدماغ إلى الاستمرار في إعادة هيكلة نفسه على قاعدة التجربة. وعلى سبيل المثال، يترتّب على سائقي سيارات التاكسي في لندن حفظ خريطة لندن بكامل تفاصيلها لكي يتمكّنوا من النجاح في امتحان شديد الصعوبة يدعى امتحان «المعرفة Knowledge». لو قمنا بصورة مسح دقيق لدماغ أي سائق تاكسي في لندن، فستبدو المنطقة المتصلة

بوعي المكان أوسع لديه مما قد تكون لديك، أو لديّ. وهذا لا يعني أنه ولد مختلفًا؛ بل يعني أنه في حياته، يستخدم دماغه بطريقة مختلفة.

دماغك يتغيّر دائمًا لكي يلبّي حاجتك. وهو يفعل ذلك بطريقتين: تشذيب الشبكات العصبية التي لا تستخدمها؛ وخلق شبكات عصبية جديدة تحتاجها. وعلى سبيل المثال، إذا قمت بتربية طفل في الظلمة، فإن دماغ هذا الطفل سيتخلّى عن الشبكات العصبية المتّصلة بالبصر، لأنه يتصوّر أن الطفل لا يحتاجها ومن الأفضل توجيه القوّة الدماغية في اتجاه آخر.

طالما أنت على قيد الحياة، فإن المرونة العصبية لا تتوقّف. والدماغ «يتغيّر بشكل دائم»، شرح لي مارك. ولذلك، ما قيل لي في سني مراهقتي كان خطأً فادحًا. وأضاف: «أن يقول الطبيب إلى شخص مكتئب ‹إنك تملك دماغًا خربًا لأنه مختلف عن الدماغ الطبيعي›؛ فذلك غير منطقي في أيامنا الحاضرة – لأننا نعلم أن الأدمغة تغيّر شبكاتها في كل وقت. التطورات الفيزيولوجية (الجسدية الباطنية) تسير دائمًا في خطٍّ متوازٍ مع التطوّرات النفسية. هذا ما يحدث تلقائيًا». صورة المسح الدقيق للدماغ هي «لقطة من فيلم متحرّك»، يقول. ويتابع: «يمكنك أن تصوّر لحظة من مباراة كرة القدم – ولكنها لا تخبرك بما سيحدث في اللحظات التالية. وكذلك هي حال الصورة التي تلتقطها للدماغ». يتغيّر الدماغ عندما تصبح مكتئبًا أو قلقًا، ويتغيّر من جديد عندما لا تكون مكتئبًا أو قلقًا. إنه يتغيّر باستمرار استجابةً للإشارات التي يتلقاها من العالم.

عندما كان مارك مدمنًا على المخدرات، لا بدّ أن دماغه كان مختلفًا جدًّا عما هو عليه اليوم. وهذا يكفي ليشير بوضوح إلى أن مارك بات يستخدم دماغه بطريقة مختلفة.

عندما أخبرت مارك بأني، وبناء على طلب الأطباء، تناولت مضادّات الاكتئاب طيلة ثلاث عشرة سنة، وأخبرته بشأن ما كان يُقال لي بأن سبب مشكلتي النفسية هو عطل في وظائف دماغي، قال: «يا له من قول معتوه! هذه الأمور مرتبطة دائمًا بحياتك وبظروفك الشخصية». والأسباب الاجتماعية والنفسية السبعة التي كنت قد تقصّيتها فهي باعتقاده قادرة على تغيير شكل أدمغة ملايين البشر. إن كان حفظ خريطة لندن قادرًا على تغيير دماغك، فإن شعورك بالوحدة، أو بالعزلة، أو غرقك الشديد في المادية، هي أمور تغيّر دماغك أيضًا. والأهمّ هو أن إعادة التواصل قادر على إعادة الدماغ إلى حالته السابقة. يقول مارك إن طريقة تفكيرنا السابقة كانت تتّسم بالسذاجة. ويضيف شارحًا: «لا يمكنك الاطلاع على التطوّرات التالية في قصة المسلسل التلفزيوني بريكنغ باد Breaking Bad عن طريق تفكيك جهاز التلفاز والنظر إلى داخله. ومن منطلقٍ مشابه،

لا يمكنك أن تتعرّف إلى أسباب ألمك النفسي عن طريق تفكيك دماغك. بل يجب أن تنظر إلى الإشارات التي يتلقّاها تلفازك، أو دماغك ليظهر تلك الصورة.

قال لي مارك: «حالة الاكتئاب والقلق النفسي لا تشبه حالة الورم الدماغي، حيث ينمو شيء معيّن في الدماغ نتيجة عطل حقيقي يصيب الأنسجة والذي قد يكون السبب لتطوّر المشكلات النفسية في مرحلة لاحقة. والأمور لا تسير بهذا الشكل. بل إنهما -الكرب النفسي الذي تتولّد أسبابه في العالم الخارجي، والتغيّرات في داخل الدماغ- يحدثان معًا».

ولكن، يقول مارك، إن هناك تحفّظًا مهمًّا بشأن هذا الأمر. إذ ما يحدث في الدماغ يؤثّر بدوره على مجرى الأمور في حالة المصابين بالاكتئاب والقلق النفسي.

تخيّل أنك تعرّضت إلى بعض أسباب الاكتئاب والقلق النفسي التي تمّت مناقشتها في الفصول السابقة من هذا الكتاب. عندما يبدأ تأثير هذه العوامل عليك، فإنها ومثل كل ما يحدث في حياتنا، تتسبّب بتغييرات حقيقية في الدماغ. إذ ذاك، يمكن لهذه التغييرات أن تكتسب دفعًا ذاتيًا يؤدّي إلى تعميق أثر تلك العوامل الآتية من العالم الخارجي.

وقال لي: «تخيّل أن زواجك انتهى، وفقدتَ وظيفتك، ولنقل أيضًا إن أمّك أصيبت بجلطة دماغية. سيكون كل ذلك حِملًا ثقيلًا عليك بلا شك. ونتيجة الألم الشديد الذي سيرافقك لفترة زمنية طويلة، سيصل دماغك إلى الاستنتاج بأنك ستعيش في هذه الحالة إلى الأبد - ولذلك، قد يبدأ في عملية تشذيب الشبكات العصبية المتّصلة بالفرح، وتغذية تلك المتّصلة باليأس والخوف. ذلك هو أحد أسباب إحساسك بأنك أصبحت أسير حالة الاكتئاب أو القلق، حتى ولو كانت الأسباب التي أدّت إلى حدوثها قد مضت. أذكر أن جون كاسيوبّو وهو العالم الذي تحدّثت إليه، والذي اكتشف كيف يحدث هذا الأمر في حال الشعور بالوحدة - حين يشبّه هذا الأمر بالمفعول التراكمي في «كرة الثلج».

ومن هنا، بحسب مارك، وإذ نعتبر القول بأن أسباب هذه المشكلات يبدأ حصرًا في الدماغ خاطئًا، فإنه من الخطأ بدرجة مماثلة أن نقول بأن الاستجابة التي تحدث في الدماغ لا يمكنها أن تزيد الأمور سوءًا، لأنه يمكنها ذلك بالفعل. الألم الذي يبدأ بسبب ظروف حياتية معاكسة، يمكنه أن يحفّز استجابة دماغية قويّة «شديدة القوّة إلى درجة أن الدماغ يميل إلى البقاء في حالة الألم لمدة طويلة. إلى أن يحدث أمر يخرجه من تلك الزاوية إلى حالة جديدة أكثر مرونة». أما لو استمرّ العالم في إيلامك في العمق، فستبقى مؤكّدًا أسير ذلك الوضع لوقت طويل، مع المفعول التراكمي لكرة الثلج.

ويضيف مارك إن إقناع المصابين بالاكتئاب بأن كآبتهم كانت ببساطة ودائمًا من فعل أدمغتهم، يشبه إعطاءهم خريطة مزيّفة - خريطة لن تفيدهم قطّ في مساعيهم إلى تصوّر الأسباب الحقيقية لمشاعرهم الصعبة، ولا إلى إيجاد طريق العودة إلى حالتهم الطبيعية. ويمكنها في الواقع أن تغلق عليهم الأبواب وتحول دون شفائهم.

في خطابه الافتتاحي الأول والأوحد من موقعه كرئيس، قال الرئيس جون ف. كنيدي جملته الشهيرة: «لا تسأل ما يمكن لبلادك أن تقدمه إليك. إسأل ما يمكنك تقديمه لبلادك». قال لي مارك إنك لو أردت أن تفهم كيف تفكّر بشأن مصادر الاكتئاب، وعلاقتها بالدماغ بطريقة أكثر صحّة مما تعلّمناه في العقود الأخيرة، فسيكون مفيدًا لك أن تعلم أمرًا تكلّم عليه المتخصّص في علم النفس و.م. مايس W.M.Mace منذ سنوات من وحي هذه الجملة. قال مايس: «لا تسأل عمّا هو موجود في داخل رأسك. إسأل أين يوجد رأسك».

هناك سبب جسدي آخر للكآبة والقلق النفسي والذي سمع به معظم الناس.

كانت أمي تمرّ بفترات من الاكتئاب الشديدة قبل ولادتي (وبعدها). وجدتاي كلاهما كانتا تمرّان بفترات من الاكتئاب، مع أن أحدًا لم يستخدم عبارة «كآبة» في تلك الأيام. ومن جهتي، وطيلة الأعوام التي تناولت فيها مضادّات الاكتئاب، وبمقدار ما استطعت التفكير بأن كآبتي ربّما كانت تعود لأي سبب آخر غير الخلل الدماغي، كنت أفكّر بأنه موجود في جيناتي الوراثية. كنت أتخيّل الاكتئاب مولود معي من رحم أمي وكأنها توأمي. ومع مرور الأيام، كثيرًا ما كنت أسمع من يقول: «ولدتُ، وولدَت معي كآبتي»، وكان هذا تحديدًا ما قاله لي أحد أصدقائي، وكان قد شارف على الانتحار مرارًا، عندما تحدّثت إليه طويلًا في ذات ليلة، وحاولت أن أظهر له الجوانب الإيجابية في الحياة والتي تستحقّ أن نعيش لأجلها.

وأردت إذ ذاك التمعّن في العامل الوراثي في مسألة الاكتئاب. كم نحمل من الاكتئاب حقًّا في جيناتنا الوراثية؟ وإذ بحثت في الأمر تبيّن لي أن العلماء لم يحدّدوا حتى الآن أي الجينات مسؤول عن الاكتئاب أو القلق النفسي. ولكننا نعلم مؤكّدًا أن العامل الوراثي فاعل جدًا - وتوجد طريقة بسيطة إلى حدٍّ ما لمعرفة ذلك.

إن قارنت مجموعة كبيرة من التوائم المتطابقة، مع مجموعة كبيرة من التوائم غير المتطابقة. يتشابه المولود التوأم مع توأمه من حيث الموروث الجيني في الحالتين

(التطابق وغير التطابق)، ولكن التوائم المتطابقة تتشابه بنسبة أعلى: لأن الطفلين تكوّنا نتيجة انقسام بويضة واحدة. من هنا، فإنك لو لاحظت وجود نسبة أكبر من السّمات، على سبيل المثال: الشعر الأحمر، أو الإدمان، أو البدانة، إلخ، لدى التوائم المتطابقة بالمقارنة مع التوائم الأخرى، يمكنك القول إن هذه السّمات هي وراثية. وإذا راقبت درجة الفرق بين الجهتين، يقول العلماء إنك تستطيع أن تقدّر بشكل عام كم من تلك السمات يمكن إعادته إلى الأسباب الوراثية.

تمّ تنفيذ هذا الاختبار في موضوع الاكتئاب والقلق النفسي. وكانت حصيلة ما وجده كبار العلماء -استنادًا لما نشرته مؤسسات الصحة الوطنية National Institutes of Health في الولايات المتحدة عن أفضل الأبحاث التي أجريت على التوائم- بالنسبة إلى الاكتئاب، فإن 37٪ من العوامل المؤدّية إليها موروثة؛ وبالنسبة إلى القلق النفسي الشديد، فإن نسبة العامل الوراثي تتراوح بين 30٪ و40٪ من مقدار العوامل المؤديّة إليه. أما من جهة قدرتك على النطق بالانكليزية مثلًا، فإن العامل الوراثي يعادل نسبة 0٪. إذًا، استنتج العلماء الذين درسوا الأسباب الوراثية المؤدّية للكآبة والقلق النفسي بأنها حقيقية بالفعل، ولكنها غير مسؤولة عمّا يحدث سوى بنسبة لا ترقى إلى النصف.

غير أنه برزت تفاصيل جديدة بعد ذلك.

قامت مجموعة من العلماء بقيادة باحث في العلوم الجينيّة يدعى آفشالوم كاسبي Avshalom Caspi بإحدى أدقّ الدراسات التي أجريت، وأشدّها تفصيلًا، حول العوامل الجينيّة المؤدّية إلى الاكتئاب.

تابع آفشالوم وفريقه في نيوزيلاندا مجموعة من الأطفال تضمّنت ألف طفل على مدى خمس وعشرين سنة، منذ سن الطفولة المبكرة حتى البلوغ. ومن بين الأمور التي أرادوا اكتشافها هو معرفة أي الجينات تجعلك أكثر عرضة للكآبة.

وبعد أعوام من البحث، وجدوا أمرًا مفاجئًا. اكتشفوا أن وجود أحد أشكال جينة تدعى 5-HTT له علاقة مؤكدة بإصابة حاملها بالاكتئاب.

إلا أن الاكتشاف ترافق مع توضيح عالي الأهميّة؛ كلّنا يولد مع موروث جيني - ولكن جيناتنا تنشط تبعًا للظروف التي نعيش وسطها. يمكنها أن تنشط، أو أن يخبو نشاطها، نتيجة ما يحدث في حياتنا. اكتشف آفشالوم -بحسب ما شرحه البروفيسور روبرت سابولسكي- «إنه لو كان لديك أحد أشكال الجينة 5-HTT، فهناك احتمال أكبر لخطر إصابتك بالاكتئاب، ولكن بشرط وجود بيئة معيّنة». تظهر الدراسة أنك لو كنت تحمل هذه الجينة، فإنك أكثر تعرّضًا لتصبح مكتئبًا، ولكن - إذا تعرّضت لحادثة

قاسية ومؤلمة جدّا، أو إلى كمٍّ كبيرٍ من التجارب الصادمة في طفولتك. (لم تتفحّص الدراسة تأثير الأسباب الأخرى التي سبق وناقشتها على هذه الصفحات، مثل الشعور بالوحدة، ولذلك فإننا لا نعلم ما إذا كانت تتفاعل أيضًا مع العامل الجيني بهذه الطريقة).

إن لم تمرّ بمثل تلك التجارب القاسية أو الصادمة، فإنك حتى ولو كانت لديك الجينات المتعلّقة بالاكتئاب، لن تكون معرّضًا للإصابة بالاكتئاب أكثر من أي شخص آخر. وهكذا، فإن الجينات الوراثية تزيد في مقدار استعدادك، وبنسبة كبيرة أحيانًا، ولكنها ليست بذاتها سببًا للكآبة.

وهذا يعني أنه لو كانت أنواع أخرى من جيناتنا الوراثية تعمل بالطريقة التي تعمل بها 5-HTT ويبدو أنها كذلك - فإنه ليس محكومًا على أحدٍ بالاكتئاب أو بالقلق بسبب الجينات التي يرثها. يمكن لجيناتك أن تجعلك أكثر تعرّضًا بالطبع، ولكن لا يمكنها خطّ أقدارك. كلّنا يعلم الدور الذي يلعبه العامل الوراثي في الأمور المتعلّق بالوزن. هناك من يسعى إلى اكتساب وزن إضافي ولا ينجح؛ فتجده يأكل ما يحلو له من سندويشات ماكدونالدز الضخمة، ويظل في نحول قضيب الخيزران. وآخر أصبح مثل «الفيل» لمجرّد أنه ترك لنفسه العنان، والتهم لوحًا كبيرًا من الشوكولاتة الغنية بالكاراميل والمكسّرات. كلّنا نغار من هؤلاء أصحاب الأجسام النحيلة؛ ولكننا نعلم أنه حتى ولو كنت مهيأ جينيًّا لتكون بدينًا، فإنك لن تصبح كذلك إن لم تتوفّر في متناول يدك كميّات كبيرة من الطعام تحرّك نزعتك الطبيعية الموروثة إلى البدانة. لو وجدت نفسك على سبيل المثال تائهًا في غابة مطيرية، أو في الصحراء من غير شيء تقتاته، فسوف تخسر من وزنك أيًّا كان نوع وشكل جيناتك.

موضوعا الاكتئاب والقلق النفسي بحسب ما تشير اليه الدلائل الحالية هما إلى حدّ ما كذلك. العوامل الجينية التي تساهم في حدوث الاكتئاب والقلق النفسي هي حقيقية جدًّا، ولكنها تحتاج أيضًا إلى عامل محرّك في محيطك، أو في صحتك النفسية. يمكن لجيناتك أن تفاقم تلك العوامل ولكنها لا تستطيع خلقها.

ولكني، وإذ تابعت في البحث، وجدت أنه لا يمكنني التوقّف بشأن معرفة الدور الذي يلعبه الدماغ وتلعبه الجينات الوراثية عند هذا الحدّ.

كان من المعتقد -كما جاء معنا في فصل سابق- أن بعض أنواع الاكتئاب تحدث نتيجة ما يصادفنا في الحياة؛ وأن بعضها الآخر وهو مختلف، يحدث نتيجة خلل كبير في الوظائف الدماغية. وفيما أُطلق على النوع الأول منها اسم الاكتئاب «التفاعلي reactive»، سمّي النوع الثاني الذي اعتبر باطنيًّا بكليته باسم الاكتئاب «الباطنيّ endongenous».

ولذلك، أردت أن أعلم ما إذا كان هنالك مصابون بالاكتئاب ينطبق عليهم ما قاله لي طبيبي في زمن مراهقتي، وهو أن سبب معاناتهم يعود حصرًا إلى خلل في الدماغ، أو إلى عيب آخر في طبيعة الجسم. إذا كانت تلك الحالة موجودة حقًا، أردت أن أعلم مدى شيوعها.

الدراسة العلمية الوحيدة الجيّدة التي تناولت هذا الموضوع والتي تمكّنت شخصيًا من الاطلاع عليها، كانت تلك التي سبق وذكرتها في هذا الكتاب، والتي قام بها الباحثان جورج براون وتيريل هاريس. وكانت الدراسة الأولى من نوعها التي تبحث في الأسباب المجتمعية للإصابة بالاكتئاب لدى النساء في جنوب لندن. تناول العالمان حالات الأشخاص الذين أُدخلوا إلى المستشفى للعلاج بعد تشخيصهم بالاكتئاب التفاعلية؛ وتمّت مقارنة هؤلاء مع الذين تمّ تشخيصهم بحالة الاكتئاب الباطنية. وكانت النتيجة أن ظروفهم كانت متطابقة: كلّهم قاسوا المقدار عينه من الأمور التي دفعتهم إلى اليأس. واستنتج العالمان إذ ذاك أن الفارق بين المجموعتين غير ذي أهميّة تذكر.

ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن الاكتئاب الباطنية غير موجودة. بل قد يعني أن الأطباء في تلك المرحلة الزمنية لم يتمتّعوا بالقدرة التقنيّة على ملاحظة الفرق. ولم تجرِ حتى الآن -بحسب ما ألاحظ- أي دراسة حاسمة حول هذا الموضوع. وطرحت بالتالي على عدد من الأشخاص من الذين يهتمّون بعلاج المرضى المكتئبين السؤال إذا كانوا يؤمنون بأن الاكتئاب الباطنية- التي تعود أسبابها حصرًا إلى خلل في وظائف الدماغ أو الجسم – هي حقيقية. وكانت أجوبتهم متناقضة. قالت لي البروفيسور جوانا مونكريف إنها لا تعتقد بوجودها قطعًا. أما الدكتور دايفيد هيلي، فقال إنها موجودة لدى عدد قليل جدًّا من الناس، قد يكون أقل من نسبة 1٪ من المرضى الذين يشخّصون بالاكتئاب. وقال لي الدكتور سول مارموت إنهم قد يكونون 20٪ من مجموع المرضى المكتئبين الذين عاينهم.

ولكن الجميع يتفقون على أنه لو وجدت تلك الفئة حقًّا فإنها ليست سوى أقلية صغيرة بين مجموع المكتئبين. وهذا يعني أن إقناع كل المصابين بالاكتئاب بأن حالتهم ناتجة عن مشكلات جسدية حصرًا، ليس خيارًا حسنًا لأسباب سوف أذكرها للتوّ.

وماذا بشأن الاكتئاب ثنائي القطب، والاكتئاب الجنوني؟ إذ يبدو أن للعامل الجسدي في هاتين الحالتين دورًا أكبر. تقول البروفيسور جوانا مونكريف: «يبدو هذا الأمر صحيحًا، ولكن يجب عدم المبالغة في هذا الصدد. المصابون بهاتين الحالتين لا يمثّلون سوى نسبة ضئيلة من مجموع المكتئبين، ولكني أعتقد بأن في حالتهم،

تلعب الأسباب الجسدية دورًا أكبر. نوبة الاكتئاب الجنوني تشبه قليلًا حالة من يتناول جرعات كبيرة من عقار الامفيتامين[1]، ثم يتوقّف عن تناولها فجأة، ويصبح سلوكه غير متوازنٍ وعنيفٍ. ولكن يجب ألّا يدفعنا هذا إلى استتاج خاطئ. لأنه، حتى ومع وجود خلل بيولوجي حقيقي مثلما هو الواقع في الحالات المذكورة، فإن ذلك لا يرسم معالم الصورة بكاملها - خصوصًا وأن دراسات عدّة وجدت أن الأسباب الاجتماعية المؤدّية للكآبة تؤثّر على مدى عمق نوبات الاكتئاب الحادّة هذه، وعلى تكرارها».

ونعلم من خلال عددٍ من الحالات الأخرى أن التغيرات البيولوجية قد تجعلك أكثر تعرّضًا. نعلم أن المصابين بالحمّى الغدّية، وبحالة الكسل في عمل الغدّة الدرقية، هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

إذًا، من الغباء القول بعدم وجود أسباب بيولوجية حقيقية وراء حالات الاكتئاب والقلق النفسي (وربّما توجد أسباب بيولوجية إضافية لم يتم اكتشافها حتى الآن)، وإنما من الغباء بالمقدار عينه القول بأن أسباب الاكتئاب هي بيولوجية حصرًا.

لماذا نتمسّك إذًا، وبدرجة عالية من العناد، بتلك القناعة التي تركّز حصرًا على الأسباب المتعلّقة بالدماغ والجينات؟ وإذ تسنى لي التحدّث إلى أربعة أشخاص في هذا الشأن، تبيّنت لي أربعة دوافع لذلك الموقف. اثنان يمكن التعاطي معهما بتفهّم؛ واثنان لا يمكن التسامح معهما قطّ.

كل من يقرأ هذه الكلمات، سيتذكّر أنه يعرف شخصًا أصيب بالاكتئاب أو بالقلق النفسي مع أنه، وبحسب ظاهر الأمور، ليس في حياته ما يستوجب الشعور بعدم الرضى. وقد يتركنا مثل هذا الأمر في الحيرة: تلاحظ أن أحد الأشخاص يملك كل أسباب الفرح، ثم تراه فجأة في حالة من اليأس الشديد. ولقد تعرّفت في حياتي إلى كثيرين من هذا النوع. وعلى سبيل المثال - كان لي صديق متقدّم في العمر وكانت له زوجة محبّة، وشقة سكنية جميلة، ورصيد نقدي مرتفع في البنك، وسيارة رياضية حمراء لامعة. وفي ذات يوم، بدأ يشعر بحزن عميق، وفي خلال بضعة أشهر، راح يتوسّل زوجته لكي تقتله. حدث كل ذلك فجأة، وبطريقة غير منسجمة مع حياته البتّة. وبدا أن الأسباب لا بدّ أن تكون بيولوجية. وإلا فأي أمر آخر يمكنه تفسير ذلك؟

ولم أتمكّن من التفكير بحالته، وبحالة أمثاله ممّن عرفتهم، بطريقة مختلفة سوى

(1) *Amphetamines*:: عقار مهدئ يستخدم عادة لعلاج المصابين بنقص الانتباه المرضي.

عندما بدأت بمحض المصادفة قراءة كتاب من الأدب الأنثوي الكلاسيكي المبكر والذي يعود إلى العام 1960. عندئذ، اكتشفت ما يلي.

تصوّر، قبل عصر النهضة الأنثوية الحديثة، ربّة منزل تعيش في خمسينيّات القرن الماضي. تذهب تلك المرأة إلى الطبيب لتقول له إنها تعاني من أمر يقلقها. وتقول: «لديّ كل ما يمكن للمرأة أن تنعم به. لديّ زوج صالح يقدّم لي كل ما أحتاجه، وبيت أنيق محاط بسور جميل. ولدي طفلان بصحة جيدة، وأملك سيارة. لا شيء في حياتي يمكنه أن يبرّر ما أشعر به من تعاسة. ولكن أنظر إلى حالتي، إني محطّمة في داخلي. أرجوك، هلّا تصف لي بعض حبوب الفاليوم؟».

يتكلّم الأدب الأنثوي كثيرًا عن نساء مثلها. ملايين من النساء كانت تقول الشيء نفسه، وكنّ صادقات في مشاعرهنّ وأقوالهنّ. ولكن، لو تسنّى لنا العودة في مركبة السفر عبر الزمن لمقابلتهنّ، لقلنا التالي: «لديكنّ كل ما قد تطمح إليه المرأة بحسب *مقاييس ثقافة العصر*. وليس لديكنّ ما تشكين منه بحسب *مقاييس ثقافة العصر*». ولكننا الآن نعلم أن مقاييس ثقافة العصر كانت مخطئة. لأن النساء يحتجن إلى أكثر من بيت وسيارة وزوج وأطفال. يحتجن إلى المساواة بين الجنسين، وإلى عمل يرضي ذاوتهنّ، وإلى الاستقلالية».

سنقول لها: «لست أنت المحطّمة يا سيدتي، بل ثقافة العصر».

ومثلما كانت مقاييس العصر على خطأ إذ ذاك، قلت لنفسي، يمكن أن تكون كذلك الآن. قد تملك كل ما يحتاجه الانسان بحسب مقاييس ثقافتنا – ولكن تلك المقاييس قد تخطئ تمامًا في تقدير ما يحتاجه الانسان في الحقيقة لكي يعيش حياة جيّدة، أو حتى مقبولة. يمكن للثقافة أن تضع تصوّرًا للأمور التي «تحتاجها» كي تكون سعيدًا –عبر كل القيم البالية التي تتعلّمها– والتي لا تتطابق مع ما تحتاجه بالفعل.

وعدتُ بتفكيري إلى صديقي المسنّ الذي غرق فجأةً في لجّة اليأس. قال إنه شعر بأن أحدًا لم يعد بحاجة إليه، أو يهتم بالتحدّث إليه. وقال إن حياته من اليوم فصاعدًا ستكون محكومة بهذا التجاهل لوجوده، وهذا مهين، ولا يستطيع احتماله. أردت أن أفسّر حالته على قاعدة وجود خلل في وظائف دماغه، واتضح لي الآن أني فعلت ذلك لأني لم أشأ النظر إلى الأسلوب الذي تتبعه ثقافتنا في التعامل معه. كنت مثل الطبيب الذي ربّما قال إلى ربّة منزل في خمسينيّات القرن الماضي إن السبب الوحيد الذي قد يؤدّي بالمرأة إلى الشعور بالتعاسة –تلك المرأة التي تُحرَم من حقّ العمل والابداع، ومن حقّها في السيطرة على زمام الأمور في حياتها– هو خطأ في عمل دماغها أو في صحّة أعصابها.

والدافع الثاني وراء تمّسكنا بالفكرة القائلة بأن السبب الأوحد لمشكلاتنا النفسية يكمن في دماغنا، يذهب أيضًا إلى أبعد من ذلك. طالما كان يقال للمصابين بالاكتئاب والقلق النفسي إن معاناتهم ليست حقيقية - إنها لا تتعدّى الكسل، والضعف، والدلع. ولقد قيل لي ذلك مرّات عدة في حياتي. ومنذ زمن غير بعيد تكلّمت الناقدة من حزب المحافظين في بريطانيا كيتي هوبكينز قائلةً إن الاكتئاب هي «جواز السفر الأهم الذي يوصل إلى الهواجس بشأن الذات. استيقظوا يا جماعة»، وأضافت إن ليس على هؤلاء سوى الخروج وممارسة رياضة الرّكض، والتخلّي عن الأنين الذي تعوّدوه.

أما الحلّ الوحيد من أجل تفادي هذا النوع من التهجّم والغطرسة، فكان في القول بأن الاكتئاب مرض. كما إنك لن تفرض على المصاب بالسرطان أن يلملم قواه، سيكون من الظلم أن تفرض على المصاب بمرض الاكتئاب والقلق النفسي الشديد أن يفعل ذلك. والطريق الوحيد للهروب من تلك الوصمة المهينة هي أن تشرح بصبر بأن الاكتئاب حالة مرضية تشبه مرض السكري أو السرطان.

كنت أتردّد في أن أعرض أمام أعين الناس البراهين التي تثبت أن الاكتئاب ليست نتيجة خلل في الدماغ أو الجسد، خوفًا من إعادة فتح باب التهكّم. وتصوّرتهم يقولون لي: ها إنك تعترف بأنها ليست مرضًا، إذًا تماسك وعد إلى عقلك.

وصلنا بالتالي إلى الاعتقاد بأن الطريق الوحيدة للتخلص من الوصمة المهينة هي في القول بأن الاكتئاب مرض عضوي وأسبابه بيولوجية صرفة. وهكذا -وعلى قاعدة هذا الدافع الإيجابي- عملنا جاهدين من أجل إيجاد التردّدات البيولوجية لهذا الاعتقاد، وتمسّكنا بها لتكون بيّنات تدافع عنا ضدّ أذى الساخرين.

شغلتني تلك المسألة طيلة أشهر، وفي ذات يوم، عندما تحدّثت إلى المتخصّص في علم الأعصاب مارك لويس Marc Lewis، وسألني:

لماذا أعتقد أن إقناع الناس حول حالة معيّنة في أنها مرض من شأنه أن يبعد عن المصابين بها شبح الوصمة. وقال كل الناس يعلمون من البداية أن حالة نقص المناعة المكتسبة AIDS هي مرض، ومع ذلك فإن الوصمة التي تلاحق المصابين به لا تحتمل. وقال: «المصابون بهذا المرض ما زالوا يتعيّرون بمرضهم، وبشدّة». ما من أحد ساوره الشك يومًا بأن الجذام مرض، وما سلم المصابون به من الاضطهاد عبر آلاف السنين.

لم تخطر في بالي تلك الحقائق من قبل، وهزّني ما سمعته من مارك في تلك المقابلة. هل وصف أعراض معيّنة بالمرض يخفّف حقًّا من الوصمة؟ وإذا بي أسمع عن دراسة تتّصل بهذه المسألة بالذات، أجريت في 1997 على يد فريق في جامعة أوبرن في ولاية

آلاباما الأميركية. وكانت الأستاذة شيلا مِهتا Sheila Mehta المسؤولة عن الدراسة، والتي قابلتها لاحقًا، قد أعدَّت اختبارًا من أجل معرفة ما إذا كان إقناع الآخرين بأن حالة أحد الأشخاص هي نتيجة مرض عضوي يجعلهم أكثر رحمة به، أو أشدّ ظلمًا.

لو كنتَ أحد المشاركين في هذا الاختبار، كنت ستؤخذ إلى غرفة حيث سيشرح لك أن هذا الاختبار مصمَّم لمراقبة كيفيّة استيعاب الناس للمعلومات الجديدة. ثمّ يُطلب منك الانتظار قليلًا ريثما يصبح الاختبار جاهزًا. وفيما تنتظر فإن الشخص الذي يجلس بقربك يبدأ في الثرثرة معك.

الأمر الذي لا تعرفه، هو أن ذلك الشخص هو في الحقيقة ممثل. وسيقول لك في معرض حديثه إنه مصاب بمرض نفسي، وسيصف لك عارضًا أو اثنين من أعراض مرضه. وسيقول لك إما أن مرضه مثل كل الأمراض، أي نتيجة خطأ في وظائف جسمه العضوية البيوكيميائية (البيولوجية والكيميائية)؛ وإما يقول إن حالته هي نتيجة حوادث قاسية صادفته في حياته، مثل تعرّضه للأذيّة في طفولته.

ثمّ يُطلب منك الدخول إلى غرفة ثانية حيث يقال لك إن الاختبار يبدأ الآن.

يجري تعليمك كيف تضغط على مجموعة من الأزرار وفق ترتيب معقّد، وستكون مهمّتك أن تعلّم المشترك الثاني في الاختبار ما تعلّمته - وهو الشخص الذي سبق والتقيته ولم تعرف أنه ممثل. يقول لك المختبِرون إن هدفهم قياس قدرة الناس على تعلّم هذه الأمور. وهنا يكمن الجزء الأهم: تقول التعليمات إنه في حال لم ينجح المشترك الآخر في حفظ الترتيب المطلوب في الضغط على الأزرار، سيكون عليك أن تضغط على زرّ أحمر بارز - وسيصيبه هذا بصعقة كهربائية. هذه الصعقة لن تجرحه، ولن تميته بالطبع، ولكنها مؤلمة.

وإذ لن يتمكن الممثّل (عمدًا) من تنفيذ الترتيب المطلوب مرّةً تلو الأخرى، فستقابله أنت بضغوط متتالية على الزر الأحمر - إنه في الواقع يمثّل دور الذي يصاب بالصعقات الكهربائية، ولكنك لا تعلم. ما كنت تعلم به في الحقيقة هو أنك تؤلمه.

الأمر الذي كانت شيلا وفريقها يسعون إلى معرفته هو التالي: هل سيكون هناك اختلاف بين عدد المرات التي صُعق فيها الممثل ومدى قوتها بالاعتماد على أسباب اكتئابه التي أدلى بها.

النتيجة تقول إنه من الأرجح أن تؤذي أحدهم إذا عرفت أن سبب مرضه النفسي هو خلل في الكيمياء الحيوية لديه، عما لو اقتنعت أنه بسبب الظروف التي مرّ بها في حياته. الاعتقاد بأن الاكتئاب هو مرض عضوي لا يخفّف من العداوة تجاه المريض، بل يقوّيها.

يشير هذا الاختبار، مثله مثل الكثير مما كنت قد اطّلعت عليه، إلى شيء معيّن. قيل لنا على مرور الأعوام إن هناك طريقتين لتفسير الاكتئاب فحسب: إما القول بأنها تقاعس أخلاقي - وهذا يشير إلى الضعف؛ وإما أنها مرض في الدماغ. غير أن الطريقتين لم تفلحا في وضع حدٍّ لحدوثها، أو في تخفيف الوصمة التي تلاحق المكتئبين. ولكن كل ما اطّلعت عليه يشير إلى أن هنالك خيارًا ثالثًا - وهو النظر إلى الاكتئاب من حيث إنها بجزئها الأكبر استجابة للطريقة التي نعيش بها.

قال مارك إن الخيار الثالث هو الأفضل بالنسبة لموقف المجتمع من الاكتئاب. لأن اعتبار الاكتئاب مرضًا عضويًا يؤدّي في أحسن الأحوال إلى العطف (sympathy) - أي أن يقبل الآخر بأنك مختلف عنه ويعاملك برحابة صدر ودماثة خلق. ولكن اعتبارها استجابة لظروف الحياة يدفع الآخرين إلى التعاطي مع المكتئب بموقف ينطوي على التعاطف أو التقمّص العاطفي (empathy) - لأنه يمكن لظروف الحياة أن تقسو على أيّ شخص منّا. وإذ ذاك لا ينظر إليها كحالة غريبة، بل كمصدر ضعف قد يتعرّض له الإنسان في أي عصر ومكان.

يؤكّد الواقع على صحة رأي مارك - النظر إلى الاكتئاب بهذه الطريقة يجعل الناس أقل قسوةً تجاه ذواتهم، وتجاه الآخرين.

ولكنّ أمرًا غريبًا استوقفني، وهو أن معظم ما اطّلعت عليه من حقائق ومعلومات بشأن موضوعَي الاكتئاب والقلق النفسي لم يكونا جديدين على الناس، ويجب ألا يطرحا ما يثير الجدل. وكما ذكرت في فصل سابق من هذا الكتاب، فإن المتخصّصين في الطب النفسي، وعلى مدى عقود من الزمن، كانوا يتدرّبون على رؤية النموذج الإنساني من جوانبه البيولوجية والنفسية والاجتماعية The bio-psycho-socio model. وتعلّموا أن وراء حالات الاكتئاب والقلق النفسي تكمن ثلاثة أنواع من الأسباب: بيولوجية، ونفسية، واجتماعية. ومع ذلك، لا أحد في دائرة معارفي من الذين أصيبوا بالاكتئاب أو بالقلق النفسي الشديد، قيل له ذلك من قبل طبيبه، أو قدّمت له مساعدة في أي جانب، سوى الجانب الدماغي الكيميائي أي البيولوجي.

كنت أريد أن أعلم السبب، ولذلك ذهبت إلى مونتريال لمقابلة لورانس كيرماير Laurence Kirmayer، رئيس قسم الطب النفسي الاجتماعي في جامعة ماكغيل McGill وهو من بين الذين قرأت كتاباتهم، ووجدتها الأكثر تعمّقًا في المسألة.

«اختلفت الأمور في حقل الطبّ النفسي»، قال لي. ثمّ ذكر دافعَيْن رئيسيين يفسّران

لماذا يتمسّك الأطباء بالكلام عن الأسباب المتعلّقة حصرًا بدماغنا وجيناتنا. «حدثت في الطبّ النفسي عملية تضييق للمقاربة السابقة التي تأخذ الأبعاد البيولوجية والاجتماعية والنفسية في الحسبان. وفيما لا يزال بعضهم يذكرها كلاميًا غير أن التيار الرئيسي في الطبّ النفسي تحوّل بشدّة إلى الاتجاه البيولوجي». وأضاف مقطّبًا حاجبيه: «الأمر شديد التعقيد. لقد وصلنا إلى صورة تبسيطية إلى حدّ المبالغة لموضوع الاكتئاب... والتي لا تأخذ في الاعتبار العوامل المجتمعية... وعلى مستوًى أعمق بالنسبة إلي، لا تأخذ التفاعلات الحياتية الإنسانية الأساسية في الاعتبار».

هناك سبب يجعل هذا الأمر يبدو أكثر تحدّيًا من الناحية السياسية الآن؟ وهو أن ازدياد حالات الاكتئاب يشير إلى أن الناس تشعر أكثر فأكثر بدرجات عالية من عدم الاطمئنان نتيجة الأسلوب الذي تسير وفقه مجتمعاتنا اليوم. يبدو أنه بات من الأنسب في ظلّ نظامنا القائم على السياسة النيوليبرالية الرأسمالية أن تقول للمريض: «حسنًا سأساعدك لكي تعيش بطريقة أفضل، وتستعيد نشاطك، ولكن لا تكثر الأسئلة...، لأن ذلك من شأنه أن يزعزع النظام القائم من نواحٍ شتّى».

وهذه الملاحظة تلتقي مع السبب الحاسم الثاني، بحسب لورانس الذي يقول: «شركات صناعة الأدوية هي القوى الكبرى التي تفرض خياراتها على الطبّ النفسي، لأنها ضخمة ويشتمل نشاطها على مليارات الدولارات، وتساهم في عجلة الاقتصاد بشكل كبير، ولذلك تفرض شروطها وأهدافها، وهي تريدنا بلا شكّ أن ننظر إلى أوجاعنا النفسية على أنها ليست سوى اضطرابات كيميائية لا يتمّ علاجها سوى بالأدوية الكيميائية. والنتيجة أننا تحوّلنا كثقافة إلى فهم معاناتنا بطريقة مشوّهة. وهذا الواقع، الذي يملي على برامج البحث في الطبّ النفسي بكليتها أن تتوافق مع هذا التوجّه، مقلق للغاية».

وبعد مرور أشهر، قال لي الدكتور البريطاني روفوس ماي Dr. Rufus May، وهو متخصّص في علم النفس، إن إقناع الناس بأن حالتهم النفسية البائسة ناتجة جزئيًا أو كليًا عن قصور بيولوجي، فذلك يعرّضهم إلى عدد من التداعيات الخطرة.

الأمر الأول الذي يحدث نتيجة ذلك الإقناع، بحسب د. روفوس: «إنك تجرّد الشخص من قوته، فيشعر بأنه على مستوى أقل من الكفاءة - لأن دماغه أقل كفاءة». والأمر الثاني، قال: «إن تلك القناعة تجعلنا في موقع معادٍ لأجزاء منا». وكأنها تقول إن هناك حربًا قائمةً في رأسك. في إحدى الجهتين، تقف مشاعرك الكئيبة التي نتجت عن

الخلل الوظيفي في دماغك وجيناتك؛ وفي الجهة المقابلة يقف الجزء السليم منك. والحل الوحيد أمامك هو قهر هذا العدو الداخلي بالعقاقير لكي يرضخ لك - إلى الأبد.

ولكن تلك القناعة تفعل حتى ما هو أعمق من ذلك. فهي تقول لك إن مشاعرك الأليمة خالية من كل معنى - ومعاناتك ليست سوى نتيجة وجود أنسجة غير سويّة في رأسك. ولكني، يقول روفوس: «أرى أننا نشعر بالمعاناة النفسية لأسباب مُحِقّة».

وهنا وُجدت الهوّة الأكبر بين ما كان يقال سابقًا عن موضوع الاكتئاب والقلق النفسي، وما بات يقال اليوم. كان يقال في السابق إن معاناتنا تخلو كلّيًا من المضمون المنطقي، وهي نتيجة خلل في آلية العمل في رأسنا. أما الآن فبتنا نسمع من يقول إن معاناتنا -مهما كانت مؤلمة- فإنها في الواقع منطقية وسليمة.

يقول روفوس لمرضاه عندما يزورونه في حالة من الاكتئاب والقلق ما معناه: ليس من الجنون أن تشعروا بالاكتئاب إلى هذا الحدّ. لستم محطّمين. ولا تعانون من عطل أو خلل. ويستشهد روفوس أحيانًا بالفيلسوف الشرقي جيدّو كريشنامورتي Krishnamurti Jiddu، الذي يقول: «ليس من معايير الصحّة أن تكون منسجمًا مع مجتمع مريض».

فكّرت كثيرًا بهذا الأمر، وعلى مدى عام كامل. كان من الصعب عليّ استيعابه، ولزمني أن أسمعه من جهات عدّة، وفي أماكنَ مختلفة، قبل أن أتوصّل إلى فهمه جيّدًا. أما الآن فإن مهمتي هي أن أعطي لألمي معناه، وربّما لآلامنا جميعًا معانيها.



الجزء الثالث

إعادةُ التواصل

أو نوع مختلف من مضادّات الاكتئاب

الفصل الرابع عشر

البقرة

في بدايات القرن الحادي والعشرين وصل إلى كمبوديا طبيب جنوب أفريقي متخصّص في الطب النفسي يدعى ديريك سمرفيلدDereck Summerfield. وصل ديريك إلى منطقة ريفية شاسعة لا تختلف كثيرًا عن معظم الأرياف في جنوب آسيا، حيث تتماوج حقول الأرز المترامية بسلام على امتداد الأفق. معظم سكان تلك الأرياف مزارعون ما برحوا يقتاتون من زراعة الأرز كما فعل أجدادهم على مرور الزمن. ولكن مشكلة كبرى كانت تقضّ مضاجعهم وتوتّر هدوءهم بين فترة وأخرى، عندما يقف أحدهم فوق كتلة ترابية صغيرة في مكان ما، وينفجر فجأة لغم مدفون تحتها فيتردّد صوت الانفجار المرعب في الأجواء ويخسر المزارع المسكين حياته أو أحد أطرافه. كانت الألغام التي خلّفتها الحرب الأميركية في ستينيّات وسبعينيّات القرن الماضي ما زالت مزروعة في كل مكان حولهم.

ذهب ديريك إلى هناك ليدرس تأثير هذا الخطر على صحة السكان المحليّين النفسية. (وفي أثناء إعدادي لهذا الكتاب، ذهبت إلى تلك المنطقة أيضًا). ومن باب المصادفة، سبق وصول ديريك إلى هناك بزمن قصير وصول الأدوية المضادّة للكآبة لكي تسوَّق لأوّل مرّة في كمبوديا. ولكن ثمة مشكلة واجهت الشركات المسوّقة عندما تبيّن عدم وجود عبارة في لغة البلاد يمكنها أن تنقل بوضوح معنى عبارة «مضادّات الاكتئاب»، وبدا لأهل البلاد على العموم أنه مفهوم غامض ومربك.

وإذ حاول ديريك ذات مرة أن يشرح الفكرة قائلًا إن الاكتئاب هي إحساس عميق بالحزن يلازم صاحبه ومن الصعب التخلّص منه، فكّر الكمبوديّون بما سمعوا، وقالوا: نعم، لدينا أشخاص كذلك. وتطرّقوا إلى ذكر أحد المزارعين الذي فقد ساقه اليسرى نتيجة انفجار لغم تحت قدميه. طلب الرجل المساعدة الطبية؛ فأسعفه الأطباء بالتعويض عليه بساق اصطناعية، ولكنه لم يتمكّن من تخطّي محنته. كان يشعر بالقلق بشأن المستقبل وغلب عليه اليأس.

ثمّ شرحوا أنهم ليسوا بحاجة إلى «مضادّات الاكتئاب » الجديدة والمعقّدة تلك، لأن لديهم مضادّات كآبة لمثل هؤلاء الأشخاص في كمبوديا. أثار حديثهم اهتمام ديريك وطلب منهم أن يشرحوا له ما قصدوا.

قالوا إنه عندما لاحظ جيران ذلك المزارع والأطباء جزعه ويأسه، جلسوا إليه وتبادلوا معه الأحاديث بشأن حياته ومشكلاته، فعرفوا أنه، وعلى الرغم من وجود الساق الاصطناعية، ما زال يلاقي صعوبة كبرى في ممارسة عمله التقليدي -زراعة الأرز- حيث يعاني من آلام مبرحة تدفعه إلى اليأس والرغبة في التوقّف عن كل شيء، ووضع حدّ لحياته.

وهكذا وبعد أن فكّروا في حالته، تصوّروا أنه لو تحوّل إلى تربية الأبقار فذلك العمل سيكون مناسبًا له، ولن يتطلّب منه السير طويلًا وتحمّل الألم بسبب ساقه المستعارة، وسوف يبعده عن حقول الأرز ومرتع ذكرياته الأليمة. ولذلك ابتاعوا له بقرة.

وفي غضون الأشهر والسنوات التالية، تغيّرت حياته، وذهبت عنه كآبته. «أرأيت أيها الطبيب؟ البقرة كانت المهدّئ والدواء المضادّ للكآبة»، قالوا لديريك. الخروج من الاكتئاب لا يتحقّق بإجراء تغييرات في كيمياء الدماغ، ولا عجب أن الفكرة كانت شديدة الغرابة بالنسبة إلى ثقافتهم. لأن حلّ مشكلة المزارع المكتئب استدعى تعاون أفراد المجموعة معًا لمساعدته على الخروج من كآبته وتغيير مجرى حياته.

بعد أن فكّر ديريك بالأمر، وجد أنه كان قد اختبر ذلك بالفعل في عيادته في أحد مستشفيات لندن المعروفة. «كنت أنجح في مهمّتي عندما كنت أنظر إلى حالة الشخص الاجتماعية، وليس إلى ما يقع بين أذنيه». قال لي فجأةً، فيما كنّا نتحدّث ونحتسي كوبًا من البيرة في مناسبة لاحقة.

يبدو هذا غريبًا بالنسبة إلى معظمنا في العالم الغربي في عصر مضادّات الاكتئاب الكيميائية. قيل لنا إن الاكتئاب تحدث نتيجة خلل في التوازن الكيميائي، ولذلك قد تبدو فكرة أن البقرة كانت الدواء المضادّ للكآبة كأنها نكتة. ولكن هذا ما حدث: تخلّص ذلك المزارع الكمبودي من كآبته عندما تغيّرت ظروفه الاجتماعية. لم يكن الحلّ فرديًا – لم يقولوا له إن المشكلة تكمن في رأسه، وعليه أن يلملم نفسه ويبتلع حبّةً. بل كان الحلّ جماعيًا. ما كان سيتمكّن بمفرده من شراء تلك البقرة؛ ما كان بالإمكان ان يأتي بالحلّ منفردًا، لأنه كان يائسًا ومنهكًا، ولم يكن يملك السيولة المالية الكافية على كلّ حالٍ. ومع ذلك، انتهت مشكلته وخرج من يأسه.

وإذ تابعت التنقّل في جنوب آسيا ومقابلة أشخاص في أوضاع مشابهة، وبعد نهاية حديثي الطويل مع ديريك، رحت أسأل نفسي للمرة الأولى - ماذا لو أن التحديد الذي نعتمده لمعنى مضادَات الاكتئاب كان خاطئًا؟ طالما فكّرنا أن مضادّات الاكتئاب هي حبوب نبتلعها مرّة أو أكثر في اليوم. ولكن ماذا لو بدأنا نفكّر بأن مضادّات الاكتئاب هي أمز آخر مختلف جدًّا؟ ماذا لو اعتبرنا أن إجراء التغيير في طريقة حياتنا -لكي تسير في اتجاه نريده، وهادف، ومبني على الحقائق التي تأكّدت صحتها- هو في الواقع نوع آخر من مضادّات الاكتئاب؟

ماذا لو كان ما نحتاجه الآن هو توسيع فهمنا لمعنى مضادّات الاكتئاب؟

عندما التقيت المتخصّصة في علم النفس العيادي الدكتورة لوسي جونستون، تحدثت إليها بشأن كل ما اكتشفته خلال بحثي، وسرعان ما بادرتني إلى القول إنها ترى معظم ما قلته مقنعًا. ثمّ قالت: «ولكن عليّ الآن الإجابة عن سؤال آخر: كيف سيكون الحال مختلفًا لو ذهب أحدنا إلى طبيبه، وجاءت نتيجة «التشخيص' أنه مصاب بحالة «انقطاع التواصل'؟ ما الذي سيحدث بعدئذ؟».

لأننا درجنا على وضع المشكلة في إطار خاطئ، فإن الحلول التي وجدناها كانت خاطئة. لو كانت هذه المشكلة دماغية بالدرجة الأولى، فمن المنطق أن نبحث عن حلّها في الدماغ بالدرجة الأولى. ولكن لو كانت المشكلة بدرجة أكبر تتعلّق بأسلوب عيشنا، نحتاج للبحث عن حلّها في حياتنا. ولكن كان عليّ أن أجد من أين أبدأ.

لو كان انقطاع التواصل السبب الرئيسي لإصابتنا بالاكتئاب والقلق النفسي، فمن الواضح أن ما نحتاج إليه في العلاج هو إيجاد السبل إلى إعادة التواصل. ولذلك تنقّلت بين أماكن عديدة، وقطعت آلاف الأميال لكي أقابل أشخاصًا فهموا مسألة الاكتئاب من هذا المنطلق.

وسرعان ما اكتشفت أن الدراسات التي أجريت حول هذه المسألة كانت أقلّ حتى من التي أجريت حول أسباب الاكتئاب والقلق. قد نتمكّن، على سبيل المثال، أن نملأ حظيرة للطائرات بالدراسات التي تناولت ما يحدث في دماغ الشخص المكتئب؛ وأن نملأ طائرة ركّاب بتلك التي تناولت الأسباب الاجتماعية المؤدّية إلى حالة الاكتئاب والقلق؛ ولا نتمكّن أن نملأ حتى «طائرة لعبة» بالدراسات التي تتناول إعادة التواصل.

ولكنّي استطعت مع مرور الوقت اكتشاف سبعة أنواع من سبل إعادة التواصل التي،

تبعًا لما تشير إليه الدلائل المبكرة، تستطيع أن تكون بداية لعملية علاج الاكتئاب والقلق النفسي. وشرعت أتناولها في بحثي من باب أنها مضادّات كآبة من النوع الاجتماعي والنفسي، في مقابل المضادّات الأخرى من النوع الكيميائي الذي يُقدّم إلينا حتى الآن. واليوم، عندما أنظر إلى الوراء، وإلى تلك الحلول السبعة التي تعرّفت إليها، فإني أتنبّه إلى أمرين: أنها قد تبدو بسيطة جدًّا، وأنها في الآن عينه قد تبدو عظيمة الحجم، أو مستحيلة.

من ناحية معيّنة، ليست هذه الأشكال السبعة لإعادة التواصل سوى خطوات أولى تجريبية لأنها بُنيت على أبحاث أوّلية مبكرة. وأودّ التأكيد أننا في المراحل الأولى لفهمها، وأنه، فيما تشير الحقائق إلى أن فعاليتها بدأت تتأكّد في حالات عدّة من الاكتئاب والقلق التي نعاني منها، فمن الحقيقي أيضًا أنها ليست سوى البداية - سيكون هناك حاجة إلى فعل المزيد، حتى لو جرى وضعها كلّها في حيّز التنفيذ. ولكني أرى أننا لو نظرنا إليها نظرة تفصيلية، قد نتمكّن من تبيّن وجهة أخرى في رحلتنا. هذه الأشكال السبعة لا تقدّم برنامجًا، بل اتجاهات جديدة على البوصلة.

لكنها من ناحية أخرى، قد تبدو شديدة الجرأة لأنها تتطلّب إجراء تغييرات كبرى -في حياتنا الشخصية كما في الدوائر الأوسع في مجتمعاتنا- في هذا الوقت إذ بتنا نفقد الثقة في قدرتنا على إجراء تغييرات جماعية. أتساءل أحيانًا - تُرى هل أطلب الكثير، ولكن بعد أن تفكّرت في الأمر، وجدت أن التغيير الجريء الذي نحتاج إليه اليوم لا يقول لك شيئًا بشأني. إنه يكشف فحسب العمق الذي وصلت إليه المشكلة. وإن بدت لنا هذه التغييرات كبيرة، فذلك لأن المشكلة هي كبيرة بالفعل.

غير أن المشكلة الكبيرة ليست بالضرورة غير قابلة للحلّ.

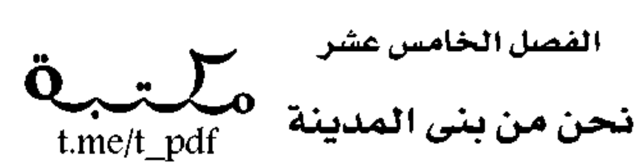
أودّ أن أعتمد الصراحة معكم حول ما شعرت به أثناء بحثي بشأن هذا الموضوع. عندما كنت اعتمر قبعة الصحافي وأطرح على الناس الأسئلة، وجدتني في قمّة الحماسة. ولكن، وما إن كنت أعود إلى غرفتي في الفندق، حتى تخترقني عواطف نافرة لحظة أفكّر بعلاقة ذلك بحياتي. اكتشفت أن كل ما كان هؤلاء العلماء يقولونه لي (ضمنًا أو علنًا)، وكلّ بطريقته، هو أني ومنذ بلوغي سن الرشد، كنت أبحث عن أسباب كآبتي وقلقي النفسي في المكان الخطأ. وجدت ذلك مؤلمًا. لم يكن من السهل عليّ أن أكيّف ذهني لكي أتمكّن من رؤية مصادر الألم التي كانوا يذكرونها.

كنت في هذا الجوّ الذهني عندما وجدت نفسي في برلين مع بداية فصل الشتاء. لا أعلم جيّدًا لماذا ذهبت إلى هناك. أسأل نفسي أحيانًا إن كان هناك ما يشدّنا بطريقة خفية إلى الأمكنة التي أحبّها أهلنا -عاش والداي وجاء أخي إلى الحياة في برلين الغربية، وفي ظل الحائط الفاصل حين كانت المدينة منقسمة إلى جزأين- أو أن سبب ذهابي إلى برلين يعود إلى أن عددًا من أصدقائي كان قد انتقل خلال السنوات الأخيرة للعيش في المدينة الألمانية هربًا من لندن أو نيويورك، في محاولة لإيجاد حياة أهدأ. كانت صديقتي الكاتبة كايت ماكْنوتن Kate McNaughten قد ردّدت طويلًا على مسامعي عبر الهاتف أن في برلين يتمكّن الأشخاص في مثل عمرنا -وقد تخطّوا الخامسة والثلاثين- أن يعملوا أقل ويستمتعوا بالحياة أكثر. قالت إن ما من أحدٍ من الذين تعرفهم يعمل في دوام يومي من التاسعة إلى الخامسة. إنها مدينة تسمح للناس بالتنفس خلافًا للحياة السريعة الضاغطة في المدن التي عشتُ فيها (تلك المدن الشبيهة بطناجر الضغط). كانت برلين في نظرها أشبه بحفلة متواصلة، ولكن من غير حرّاس على الباب، ومن غير رسم دخول. «تعال وامكث هنا!»، قالت لي.

وهكذا، صرت أستيقظ في كل صباح لأجد القطّة التي تشاركها الحياة في تلك الشقة التي لا تحمل اسمًا، وفي ذلك الحيّ الذي لا يحمل اسمًا، في منطقة ميتي Mitte في برلين. تعرّفت إلى أحياء برلين وشوارعها وأمضيت أسابيع أتنقّل بين معالمها وأتحدّث إلى الناس بلا هدف واضح. فكنت أتحدّث لساعات مع المسنّين من بينهم الذين ما زالوا يعيشون في المدينة منذ نحو قرن. أن تكون من أهالي برلين المسنّين يعني أنك رأيت العالم يُبنى، ويُدمَّر، ليعود ويُبنى من جديد. اصطحبتني سيّدة مسنّة تدعى ريجينا شوينكي إلى ملجأ سفلي حيث كانت تختبئ في طفولتها مع عائلتها ويصلّون لكي يبقوا أحياء. وسارت معي سيدة أخرى على امتداد الطريق الموازي للحائط الذي لم يعد موجودًا.

وفي ذات يوم، أخبرني أحدهم عن مكان في برلين وكيف غيّر هذا المكان حياته. ذهبت في اليوم التالي إلى هناك؛ وإذا بي أمكث في ذلك المكان طويلًا، وأتحدّث يوميًا إلى أعداد كبيرة من الناس. ولم أتلكأ عن العودة إلى ذلك المكان مرّات عديدة خلال السنوات الثلاث التالية.

أعتقد أنه المكان الذي علّمني كيف أبدأ في إعادة التواصل.



الفصل الخامس عشر

نحن من بنى المدينة

في صيف العام 2011 وفي أحد المجمّعات السكنية الاسمنتية في برلين، شدّت امرأة في الثالثة والستين نفسها من كرسيّها المتحرك إلى أعلى لكي تتمكّن من ملامسة زجاج النافذة حيث ألصقت ورقة كتبت عليها بضع كلمات. وفي الكلمات القليلة شرحت أنه صدرت بحقّها مذكّرة إخلاء من المنزل لأنها لم تدفع بدل الإيجار؛ وأنها سوف تنهي حياتها قبل موعد مجيء مأمور المحكمة بأسبوع واحد. لم تطلب المساعدة لأنها كانت تعلم بأن المساعدة لن تأتي. ولكنها، وبحسب ما أخبرتني لاحقًا، كل ما أرادته من الورقة هو ألّا تموت من غير أن يعلم الناس سبب موتها. «كنت أشعر أني شارفت على النهاية - وأن النهاية باتت جدّ قريبة»، قالت لي.

كانت معرفة السيدة التي تدعى نوري سنجيزNuriye Cengiz بجيرانها طفيفة، وكذلك معرفتهم بها. والمجمّع السكني حيث كانوا يعيشون يقع في منطقة تدعى كوتّي Kotti، وهي من أحياء برلين السفلية - إنها تلك الأحياء التي ينبّه أبناء الطبقة الوسطى أولادهم من خطر الذهاب إليها في الليل. وكان ذلك المكان شبيهًا بالمجمّعات السكنية التي سبق وزرتها في جهات أخرى من العالم، من شرق لندن إلى غرب بالتيمور - مكان كبير بلا اسم حيث يركض الناس في المساء إلى بيوتهم ويوصدون الأبواب وراءهم بالأغلال. حالة اليأس التي تعيش فيها نوري لم تكن سوى إشارة واحدة من بين العديد غيرها إلى أن ذلك المكان لا يصلح للسكن. فإن المجمّع كان مستنقعًا غارقًا في القلق ومضادّات الاكتئاب.

وفي غضون ساعات، بدأ بعض السكان الآخرين يدقّون على باب نوري. حاولوا مقاربة الوضع بحذر. هل هي بخير؟ هل تحتاج لمساعدة؟ ولكن نوري كانت متخوّفة: «فكّرت أن اهتمامهم لم يكن سوى عابرًا. «فكّرت أنهم ينظرون إليّ كامرأة حمقاء تضع غطاء على رأسها»، قالت لي.

في ممرّات المبنى، وفي الشارع الموازي لشقة نوري حيث تجاهل الناس بعضهم

بعضًا طيلة أعوام، وقفوا وتبادلوا النظرات. لم يصعب عليهم فهم ما قصدت نوري قوله في تلك الكلمات القليلة. كانت بدلات الإيجار تسير في خطّ متصاعد في كل أرجاء برلين، ولكن الناس في هذه المنطقة كانوا يواجهون زيادات عالية جدًّا وذلك بسبب حادث تاريخي. عندما بُنِيَ حائط برلين على عجلة في العام 1961 وقُطعت المدينة إلى نصفين، كان خطّ امتداد الحائط قد رُسم بطريقة اعتباطية مع تعرّجات غريبة – وهذه المنطقة المسماة كوتّي كانت جزءًا من غرب برلين، وإنما تدخل بشكل ناتئ في شرق برلين. وهذا يعني أنها كانت خطًّا متقدّمًا: إن قرّر السوفيات الهجوم فستكون المنطقة التي يحتلونها أوّلًا. ولذلك كانت المنطقة مهدَّمة تقريبًا، والذين يتقبّلون العيش وسط ذلك الرّكام كانوا وحدهم هؤلاء غير المرغوب بهم من أهالي برلين، من العمال الأتراك مثل نوري، واليساريين المحتلّين للأرض من غير حقّ، والخارجين عن القانون، والمثليّين.

وإذ انتقلوا ليعيشوا في هذه المنطقة شبه المهجورة، قام العمال الأتراك بإعادة بناء كوتّي، ووقف اليساريّون المحتلّون للأرض والمثليّون في وجه مشروع الدولة لهدم كوتّي وشقّ أوتوستراد سريع يمرّ عبرها. ونجحوا إذ ذاك بالمحافظة على المنطقة. ولكن تلك المجموعات كانت ترمق بعضها بنظرات الشك والحذر طيلة أعوام. ربّما كان الفقر يجمعهم، ولكن كل شيء آخر كان يفرّقهم. وفجأةً، أزيل الحائط، ولم تعد كوتّي منطقة خطر؛ بل منطقة عقارية من الدرجة الأولى. كان ذلك وكأن أهل نيويورك استيقظوا ذات صباح ليجدوا أن ضاحية جنوب برونكس[1] أصبحت في قلب منهاتن[2]. وقبل مرور عامين ارتفع بدل إيجار الشقة مثلًا من 600 يورو إلى 800 يورو. ومعظم سكان هذا المجمّع باتوا ينفقون نصف مدخولهم على الإيجار. ونتج عن ذلك أنه لم يبقَ لبعض العائلات سوى 200 يورو لتغطية كل مصاريفهم. وقد أُجبر عدد كبير من بين هؤلاء على إخلاء بيوتهم والمنطقة التي لا يعرفون سواها.

من هنا فإن الاعلان الذي وضعته نوري على نافذتها أوقف المارّين، ليس من باب العطف فحسب، بل لأنهم وجدوا صوتهم فيه.

خلال الأشهر التي سبقت قرار نوري إلصاق ذلك الاعلان على نافذتها، كثيرون من سكان الحي كانوا يفكّرون بطريقة تتيح لهم فرصة التعبير عن غضبهم. وكانت تلك

---

(1) *South Bronx*: ضاحية شعبية في مدينة نيويورك تعرف بارتفاع معدلات الفقر والجريمة بين سكانها.

(2) *Manhatan*: منطقة كبرى وغنية في مدينة نيويورك وتعتبر مركز المدينة الاقتصادي والاداري.

هي السنة التي ثار فيها المصريون في ساحة التحرير في القاهرة، وارتفعت أصوات حركة الرفض في الولايات المتحدة (Occupy movement)، وإذ شاهد سكان كوتّي كل ذلك في نشرات الأخبار، خطرت في بال أحدهم فكرة. هناك شارع رئيسي عريض يمرّ بمحاذاة المجمّع السكني ويصل إلى وسط المدينة. وكان بعض الجيران يتظاهرون فيه من وقت إلى آخر احتجاجًا على ارتفاع الإيجارات الجنوني.

وفكّروا معًا: ماذا لو نقطع الشارع بالكراسي وبالأخشاب، ويأتي السكان الذين طُردوا من بيوتهم ومعهم نوري إلى الجلوس هنا؟ وماذا لو تجلس نوري على كرسيها المتحرّك الكهربائي الكبير في الوسط، ونقف إلى جانبها ونقول إننا لن نترك الشارع قبل أن يُتّخذ قرار بقائها في بيتها؟

ستتمكّن من لفت الانتباه، وربّما تأتي الصحافة، وقد تعود نوري عن قرارها بالانتحار.

أبدى معظم السكان شكوكهم بنجاح الفكرة، فيما توجّهت مجموعة صغيرة إلى بيت نوري واقترحت عليها المشاركة، وقطع الطريق مؤقتًا بالجلوس تحت تلك الخيمة وسط الآخرين في الشارع. فكّرت نوري أنهم مجانين؛ ولكنها عادت وخرجت في ذات صباح وجلست هناك عند التقاطع الرئيسي. وبدا منظر تلك المرأة المسنّة والمحجّبة على كرسيّها المتحرّك في وسط ذلك المتراس البشري الذي ظهر فجأةً، مدعاة للاستغراب والفضول. وإذا بالصحافة المحلّية تحضر لاستكشاف الحدث. وراح السكان على تنوّعهم الشديد يخبرون قصصهم أمام الكاميرات. تكلّموا عن فقرهم، وعن خوفهم من أن يُفرض عليهم الانتقال إلى الضواحي حيث سيقابَلون بالمواقف المجحفة ضدّهم لأنهم أتراك، أو متمرّدون يساريون، أو مثليّون. حدّثتني إحدى النساء التركيات لاحقًا بأن الفقر أجبرها على الهجرة من بلادها منذ ثلاثين سنة، وقالت: «خسرنا المكان الذي ننتمي إليه مرّةً. ولا يمكننا خسارته مرتين».

وأخبروني عن المثل التركي القائل: الطفل الذي لا يبكي لا يحصل على الرضاعة، وأنهم بدأوا بالتظاهر لأنهم اعتقدوا بأنه السبيل الوحيد لكي يلاقوا أذنًا تسمع صرختهم.

لم يتأخّر رجال الشرطة عن الحضور ليقولوا لهم: حسنًا، لهوتم وتسلّيتم بما يكفي. أعيدوا كل شيء إلى طبيعته الآن، وعودوا إلى بيوتكم. وأجاب السكان أن أحدًا لم يعطِهم ضمانة بأن نوري لن تجبَرَ على مغادرة بيتها. والأهم كذلك، أن كلًّا منهم يريد الآن ضمانة بأن إيجاراتهم لن تطرأ عليها زيادة. وشرحت لي ساندي كالتنبورن

وأهلها وهم مهاجرون من أفغانستان: «نحن من بنى هذه المدينة، ولسنا الحثالة في هذا المجتمع. لدينا حقٌّ في هذه المدينة لأننا نحن من بنى هذه المنطقة. هؤلاء المستثمرون الذين يطلبون زيادة في بدلات الإيجار، ليسوا من جعل هذه المدينة صالحة للسكن، بل كلّنا عمل من أجل ذلك».

توجّس السكان من إمكان أن يعود رجال الشرطة في الليل ويزيلوا الأخشاب والكراسي التي تقطع الطريق، ولذلك ابتكروا خطّة سريعة. وكان لدى امرأة أخرى من الجوار تدعى تاينا غارتنر مكبّر قوي للصوت، فأحضرته من شقتها. وشرحت للجميع أن عليهم حراسة مكان التظاهرة وإعداد برنامج مناوبة في الحراسة. وأن على المناوبين إن رأوا رجال الشرطة قادمين أن يسرعوا إلى إصدار صوتٍ عالٍ جدًّا بواسطة مكبّر الصوت بحيث يسمعه الجميع وينزلون إلى الشارع فورًا.

وإذا بالجميع يهرع إلى تسجيل اسمه على برنامج التناوب في الحراسة ليلًا ونهارًا. يحضر في كل فترة مناوبة شخصان، ولكن لا يعلم أيّ منهم من سيكون رفيقه في الحراسة - وربّما سيكون أحد الجيران الذين لم يتكلّم إليهم ولا بكلمة واحدة قبل ذلك اليوم.

«لم أتوقّع أننا كنا سنستمر في هذا الأمر أكثر من ثلاثة أيام»، قال أولي همّان، أحد الجيران الذي كان هناك في تلك الليلة.

وفكّر معظم الآخرين بالطريقة ذاتها.

في منتصف ليلة من شتاء برلين الجليدي، نزلت نوري على كرسيها المتحرّك إلى الشارع. يخاف الناس الخروج من بيوتهم بعد الظلام في كونّي. ولكن، قالت لي نوري: «فكرت بأني لا أقوم بأي عمل، ولا أملك مالًا؛ فإن أراد الناس قتلي فإني سأموت على أي حال، ولذلك لم يكن لدي سبب للقلق».

كان يبدو وكأن التظاهرة ستصل إلى نهايتها سريعًا، لأنه جرى تعيين فريق المناوبة المؤلّف من شخصين وفق اختيار عشوائي، وتبعًا لمكان وجود الأسماء على قائمة المناوَبة، كان أن اختير للحراسة معًا شخصان ربّما كان يرتاب واحدهما من وجود الآخر إلى جانبه. اختيرت نوري للحراسة في المرّة الأولى مع تاينا، وهي امرأة في السادسة والأربعين. شعرها بلا لون لشدّة معالجته بمحلول الأوكسيجين، وصدرها وذراعاها مغطّيان بالوشوم، وترتدي تنورة قصيرة جدًّا حتى في منتصف الشتاء. بدت

المرأتان الواحدة إلى جانب الأخرى وكأنهما في مشهد كوميدي؛ كانتا تمثلان التناقض التام الذي يمكن رؤيته في برلين – المهاجرة التركية المتديّنة إلى جانب المرأة الالمانية التي تهوى تحدّي كل ما هو غير المألوف بمظهرها الصارخ.

وجلست المرأتان تحرسان الحاجز. ظنّت تاينا أنها كانت تعرف كل شيء في تلك المنطقة، ولكن التأمّل في الظلمة جعلها تنظر إلى هذا الجوار بطريقة مختلفة – كم كان المكان هادئًا في الليل، وكم كان الضوء الخافت المنبعث من مصابيح الشارع مريحًا.

أمضت تاينا الليلة الأولى تضرب على مفاتيح حاسوبها بعصبية. ولكن، ليلة تلوَ ليلة، بدأت المرأتان تتبادلان أحاديث سريعة حول حياة كل منهما. ثمّ اكتشفتا أن كلتاهما جاءتا إلى كوتّي في ربيع الشباب، وكلتاهما كانتا في حالة هروب.

ترعرت نوري في قرية تركية فقيرة حيث كانت تطهو طعامها في الهواء الطلق، إذ لم يكن يوجد ماء في البيوت ولا كهرباء. تزوّجت في سنّ مبكرة وعندما بدأت ترزق أطفالًا، قرّرت أنها ستعمل جهدها لكي يعيش أطفالها حياة أفضل. وفي السابعة عشرة، ادّعت أنها أكبر سنًّا مما كانت عليه في الواقع لكي يُسمح لها بالهجرة. جاءت إلى كوتّي وبدأت تعمل في أحد المصانع وتجمع المال لتتمكّن من مساعدة زوجها على المجيء إلى كوتّي أيضًا. ولكن عندما أرسلت إليه الدعوة، جاءها الجواب بأنه مات بشكل مفاجئ. وسرعان ما رأت نوري نفسها تحمل مسؤولية تربية أطفالها بمفردها في ألمانيا ولم تزل تحت سنّ العشرين.

كان عليها العمل بلا انقطاع. بعد انتهاء دوامها في المصنع كانت تقوم بأعمال نظافة في أمكنة معينة، ثم تعود إلى بيتها لتنام، ولتصحو في اليوم التالي وتوزّع الجرائد مع طلوع الفجر.

أخبرتني تاينا أنها جاءت إلى كوتّي في الرابعة عشرة من عمرها بعد أن طردتها والدتها من المنزل. وإذ كانت تخاف أن ينتهي أمرها في ملجأ رعاية الأطفال، وكان فضولها يدفعها باتجاه كوتّي المنطقة التي تصوّرتها مثيرة للغاية، وخصوصًا أن والدتها كانت تحذّرها منها قائلةً: «إن ذهبت إلى هناك فستلقّين سكينًا في ظهرك». عندما وصلت، وجدت أن البيوت كانت تبدو كما عقب نهاية الحرب العالمية الثانية – كلّها فراغ وخراب. وقالت إنها ومن معها بدأوا يحتلون البيوت المتاخمة للحائط؛ «كنا وحدنا، أنا وأشخاص مثلي، وبعض الأتراك الذين كانوا يعيشون هنا من قبل، في هذه البيوت المدمّرة التي كان قد سُمح لهم بالسكن فيها».

وعندما ذهبت إلى داخل تلك البيوت المهدّمة، تقول تاينا: «كان الأمر مرعبًا بالفعل أحيانًا، لأن المفروشات وكل المعدّات البيتية كانت لا تزال هناك، ولكن السكان قد رحلوا». وهكذا فإنها مع بعض الرفاق حطّوا رحالهم هناك، وعاشوا بطريقة جماعية معًا في وسط ذلك الخراب. تقول تاينا: «كنا من المتمرّدين، ومن هواة الموسيقى الصاخبة (punk music[1]) -وجدنا بيوتًا عديدة مفتوحة أمامنا- فأقمنا نوادينا وفرقنا الموسيقية بلا كلفة تذكر - مارك واحد، أو اثنان، أو ثلاثة كانت كافية لنعطي للفرقة أجرها، ولنشرب البيرة وغيرها من المشروبات. كل شيء كان قليل الكلفة للغاية».

بعد أعوام قليلة اكتشفت تاينا في ذات يوم أنها حامل. قالت إنها وجدت نفسها في مأزق، وحيدة مع ابنها تسكن بيتًا محتلًّا، «لم أجد حولي من يساعدني. كنت في وضع غريب بالفعل».

تاينا ونوري، كانت كلٌّ منهما أمًّا عزباء ووحيدة في مكان لا تعرفه.

في اليوم الذي شهد إزالة الحائط، كانت تاينا تدفع طفلها في العربة وإذا بها تلاحظ شابّين يافعين من هواة الموسيقى الصاخبة من الألمان الشرقيين يزحفان عبر ثقب في الحائط، ويتوجّهان نحوها بالسؤال: «أين يوجد أقرب مكان لبيع إسطوانات الموسيقى الصاخبة؟». وأجابت: «هناك مخزن قريب جدًّا، ولكن لا أظن أنكما تملكان المال». سألاها عن الثمن، وعندما قالت لهما اختفى اللون من وجهيهما. كانت تاينا معدومة الحال في ذلك الوقت؛ ولكنها فتحت محفظتها وأفرغت ما في داخلها لتعطيهما ثمن الاسطوانات، وتقول: «هيّا، إذهبا وابتاعا إسطوانة موسيقى صاخبة».

عندما سمعت نوري تاينا تحكي قصّتها، فكّرت أن تلك المرأة «مجنونة» مثلها. لم تكن قد أخبرت أحدًا من قبل ولكنها في تلك الليلة أخبرت تاينا أن زوجها توفي في تركيا ليس بسبب أزمة قلبية كما كانت تقول دائمًا، بل مات بسبب مرض السلّ. «كنت دائمًا أخجل من قول ذلك، لأن السلّ هو مرض الفقراء. لم يكن لديه ما يكفي من الغذاء، ولا من الرعاية الطبية. وهذا في الواقع ما حملني على المجيء إلى هنا - فكّرت أنه لو استطاع أن يتبعني إلى هنا، قد يلقى العلاج الطبي المناسب في هذه البلاد. ولكن عندما أصبح الظرف مناسبًا، كان قد فات الأوان».

بعد سلسلة المناوبات الليلية التي تشاركت فيها نوري مع تاينا، جاء دور محمد

---

(1) نوع من موسيقى البوب الغربية ولكنه أشدّ صخبًا. انتشر ما بين ستينيات وسبعينيات القرن الماضي.

كافلاك، وهو مراهق ألماني تركي في السابعة عشرة. يلبس محمد سراويل الجينز الواسعة والمَرخية على الوركين، ويسمع موسيقى الهيب-هوب (Hip Hop music)، وكان على وشك أن يُطرد من المدرسة. أما رفيق محمد في المناوبة الليلية فأستاذ متقاعد ألماني يدعى دتليف. كان دتليف شيوعيًا من النهج القديم، وسرعان ما أخبر محمد بأسلوب غاضب: «هذه التظاهرة لا تتوافق مع قناعاتي». لأنه اعتبر أن هذا النوع من السياسة «الثورية» التدريجية غير مجدٍ. ولكنه مع ذلك، لم يتأخّر عن المشاركة. وليلة تلوَ ليلة، أخبر محمد دتليف بشأن صعوباته المدرسية، فاقترح عليه الأخير أن يحمل معه كتبه إلى المناوبة لكي يفسّر له بعض المواضيع. ويقول محمد: «مع مرور الأسابيع والشهور، أصبح دتليف في مكانة جدّي». وكانت النتيجة أن أداء محمد بدأ يتحسّن في المدرسة، ولم يعد يهدَّد بالطرد.

كانت الخيمة التي ظلّلت التجمّع المطلبي هدية من سودبلوك، وهو نادٍ ومقهى للمثليين كان قد فتح أبوابه منذ بضعة أعوام في الجهة المقابلة تمامًا للمجمّع السكني. شعر السكان الأتراك بالإهانة لوجود مثل هذا المكان في جوارهم، ولم يسلم زجاج المحل من الاعتداء والكسر في إحدى الليالي. «فكّرت أنه يجب ألّا نسمح بوجود مثل هذا المكان المشين في جوارنا»، قال لي محمد.

ريتشارد ستاين الذي كان ممرّضًا قبل أن يُفتتح نادي المثليين، أخبرني أنه جاء إلى كوتّي، وكان في بداية العشرينيّات من عمره، من قرية صغيرة قريبة من كولونيا، وهو أيضًا كما نوري وتاينا، وجد نفسه في حالة من الهروب. قال لي ريتشارد: «عندما تكون من قرية صغيرة في غرب ألمانيا، وأنت مثليّ المَيْل الجنسي، فلا خيار أمامك سوى المغادرة». وعندما جاء لأول مرّة إلى برلين الغربية، قال لي، كان عليه أن يقطع طريقًا سريعة وضيّقة محاطة بالشرطة المسلّحة، وذلك لأن برلين الغربية كانت مثل الجزيرة المحاطة ببحر من الشيوعية، وكانت كوتّي محاطة بالحائط. رأى ريتشارد أن كوتّي كانت جزيرة محطّمة داخل جزيرة محطّمة أكبر منها. «البرليني الحقيقي، هو دائمًا من منطقة أخرى»، قال لي. أما كوتّي فأضحت برلين الحقيقية بالنسبة إليه.

الحانة الأولى التي افتتحها ريتشارد في بداية العام 1990 أطلق عليها إسم «كافيه أنّال». في الحانة كانت تقام حفلات ترانسفستايت(1). وفي السنوات التي تلت إلغاء الحائط،

---

(1) *Transvestite*: تطلق الكلمة على الرجال الذين يلبسون ثياب النساء وعلى النساء الذين يلبسون ثياب الرجال.

عندما توافد العالم للاحتفال في «الغرب المتوحش» الجديد في برلين، كانت الحفلات التي أقيمت في هذه الحانة تعتبر الأكثر تماديًا وجرأة في المدينة. ولذلك، عندما جاء ريتشارد إلى كوتّي ليفتتح سودبلوك، دعا الجيران لكي يزوروا الصالة الجديدة ويتناولوا القهوة والحلويات، ولكن معظمهم لاقوا دعوته بالحذر والقلق - أو حتى بالتجهّم.

وعندما بدأت التظاهرة للوقوف إلى جانب نوري، قام ريتشارد وكل فريق سودبلوك بتقديم الكراسي والخيمة والمشروبات والمأكولات - وكلّها من دون مقابل. وعندما اقترح ريتشارد أن بإمكان السكان أن يجتمعوا للتنسيق في أي وقت داخل الصالة، قابل بعضهم اقتراحه بالريبة. قال لي أحد السكان وهو ماتياس كلوزن: «لأن في الجوار عددًا كبيرًا من المحافظين»، وأضافت ساندي كالتنبورن: «وكثيرون من بينهم يكرهون المثليين كرهًا شديدًا». ولذلك كان هناك قلقٌ بأن يرفض الناس المجيء.

ولكن شهد الاجتماع الأول، ولو وسط حالة من التردّد، حضور مجموعة من النساء المسنّات والمحجّبات، ومن الرجال المتديّنين، ليجلسوا معًا إلى جانب مرتديات التنورة القصيرة داخل نادي المثليين. ولكن الأعصاب كانت مشدودة من كل جانب، حتى من جانب المثليين أنفسهم: خاف هؤلاء من أن يؤدّي الضغط إلى هذا الحدّ على المحافظين الأتراك إلى ضرب وحدة الحراك. ولكن الحاجة إلى محاربة ارتفاع بدلات الإيجار تغلّب على كل شأن آخر على ما يبدو. «كل منا قام بخطوة إلى الأمام باتجاه الآخرين»، أخبرتني أولي كالتنبورن.

بعض السكان اليساريين الأكثر وعيًا وخبرة لكيفية سير الأمور في مثل هذه الحركات المطلبية، اكتشف أمرًا منذ بداية هذه الاجتماعات. قال لي ماتياس كلوزن: «نحن اليساريين، وأقول هذا بالمعنى الحرفي، نستخدم لغة مختلفة كليًّا». قال إنهم لو استخدموا التعابير «الجاهزة» التي تعوّدوا استخدامها في ما بينهم أثناء تحرّكاتهم اليسارية، فإن هؤلاء الناس العاديّين لن يفهموا قصدهم، وسوف يشيحون بأنظارهم، ويرتبكون. وبالتالي، قال ماتياس: «كان علينا أن نجد أسلوبًا للتخاطب... يمكن للجميع فهمه. وأجبرنا ذلك الأمر -وأجبرني شخصيًا- على التفكير حقًّا في ما أردت قوله، بعيدًا عن اللجوء إلى تعابير جاهزة لا تقول شيئًا في النهاية». وكل ذلك استوجب منه عنصر الإصغاء الجيّد إلى الناس الذين لم يكن ليصغي إليهم أبدًا من قبل.

واتفق الجميع على تحديد الهدف: الإيجارات عالية جدًّا يجب أن تنخفض. وبحسب قول أحد السكان: «كنا قد وصلنا إلى مرحلة حيث لم يعد أحدٌ قادرًا على الاحتمال. نحن هنا؛ بنينا هذه الأحياء ونرفض مغادرتها».

توقّع عدد من عمال البناء من سكان كوتّي أن المعركة ستطول، وبالتالي اقترحوا تحويل مكان الحراك من مجموعة من الكراسي والمظلات إلى مكان أكثر صلابة، فقاموا ببناء غرفة ذات جدران وسقف. وحمل أحدهم من شقته ماكينة معروفة في تركيا تسمّى «ساموفار» لغلي الماء من أجل تحضير القهوة والشاي وغيرها من المشروبات الساخنة. وأطلق السكان على موقع الحراك اسمًا، هو «كوتّي وشركاؤها». ثمّ اتّخذت مجموعة صغيرة من السكان القرار بالاتصال بالسياسيين في برلين لرفع الشكوى بشأن ارتفاع الإيجارات، ولكنّهم قوبلوا بالصّدّ وأحيانًا بعدم الاكتراث. غير أن الناس من كل أرجاء المدينة بدأت تتوافد لتتعرّف إلى مكان الحراك، ونُشرت صور المتظاهرين على الصفحات الأولى من الجرائد. وبدأت نوري تتحوّل إلى رمز. وبدأ السياسيون بالظهور على الساحة، وأطلقوا الوعود بالنظر في المسألة.

وإذا بسكان كوتّي الذين كانوا يسرعون الخطى بين عملهم وبيتهم لتفادي وقوع الأنظار عليهم، صاروا ينظرون في عيون الناس. وصف لي أحد السكان ويدعى ساندي ذلك التغيير بالقول: «تجد نفسك فجأة في مساحة لم تدخل إليها من قبل. يومًا بعد يوم تزداد إصغاءً إلى الآخرين، تعرّفنا إلى أشخاص لم نكن نتوقّع التعرّف إليهم في أي مناسبة». وجد نفسه يصغي في ذات ليلة إلى أحاديث رجال مسنين فيما كانوا يصفون ظروف القيام بالخدمة العسكرية سابقًا في تركيا. لم يكن ليطرأ إلى باله قطّ أن جيرانه عاشوا مثل تلك الحياة.

كانت نوري معجبة باستجابة الناس للإعلان المقتضب الذي ألصقته على نافذتها في تلك الليلة. «تبيّن لي أنهم يحبونني، ولا أعرف في الحقيقة السبب. صاروا يأتون إليّ ويقضون وقتًا معي».

وبعد بضعة أشهر قرّر الأهالي الذهاب أبعد في حراكهم، وشرعوا بتنظيم مسيرة. لم تكن نوري قد اشتركت في مثل هذا من قبل، وفضلت البقاء في الصفّ الخلفي. ولكن تاينا -بتنورتها القصيرة- لم توافقها الرأي، وأصرّت أن تكون مع نوري في الخطّ الأمامي. وهكذا فعلتا، وكانتا على رأس المسيرة. حمل المتظاهرون معهم طناجر ومقالي وضربوا عليها فيما ساروا عبر كوتّي، ووقف المؤيّدون يحيّونهم في الشوارع. ومن إحدى النوافذ تدلّت يافطة كتب عليها بخطّ عريض: كلّنا سنبقى هنا.

وعندما بدأ السكان البحث عن أسباب ارتفاع الإيجارات، اكتشفوا أنه منذ أعوام طويلة، وتحديدًا في سبعينيّات القرن الماضي، عقدت الدولة سلسلة من الاتفاقيات على درجة كبيرة من الغرابة. في ذلك الوقت، وإذ كان الناس يتراجعون عن اختيار برلين

الغربية كمكان لسكنهم ويغادرون المدينة، وجدت حكومة ألمانيا الغربية أن في هذا مأزقًا محرجًا للمعسكر الغربي. كيف يمكن للمكان الذي يجب أن يُعتبر واحة للحرية في وسط الشيوعية أن يخلو من السكان؟ وبالتالي عرضت الحكومة على المطوّرين العقاريين أن تضمن لهم بدلات إيجار عالية على مدى عقود لقاء إقامة أبنية لهم على خطوط التماس. وبعمليات حسابية غير معقّدة اكتشف السكان أن بدلات الإيجار التي دفعوها حتى الآن تعادل خمسة أضعاف تكاليف البناء. ومع ذلك ما زال السكان يجبرون على دفع المزيد ثمّ المزيد.

واستمرّت حركة الاحتجاج أشهرًا. وكانت تستقطب عددًا كبيرًا من الناس أحيانًا، وأحيانًا عددًا أقل.

وفي أحد الاجتماعات، اجهشت إحدى أكثر السكان نشاطًا في الحراك في نوبة من البكاء؛ إنها أولي كالتنهورن، وكانت مرهَقة. كم من الليالي قضتها في الحراسة؛ وكم بذلت من نشاط، وكم مشت في المسيرات، ومع ذلك لا يبدو أن شيئًا تغيّر بالنسبة إلى بدلات الإيجار. «تبدين حقًّا مرهقة ويائسة!»، قال لها أحد المجتمعين. فقالت أولي: «علينا التوقّف والذهاب إلى بيوتنا. لا شيء يستحق حالة الحزن واليأس التي وصلنا إليها. علينا التوقّف إذا كنا سندفع هذا الثمن».

«ثمّ نظرنا في عيون بعضنا، لنرى كم وماذا نستطيع أن نتحمّل بعد»، أخبرتني أولي.

بعد بداية حركة الاحتجاج بثلاثة أشهر، ظهر رجل في عمر الخمسين في باب كوخ «كوتّي وشركائها»، وكان اسمه تونكاي. كان تونكاي يتكلّم بصعوبة، وظهر أنه ليس في فمه سوى عدد قليل من الأسنان، ويعاني من تشوّه في الحنك. وبدا من الواضح على الرجل بأنه يعيش بلا مأوى منذ مدّة طويلة. ثمّ شرع تونكاي يرتّب المكان من غير أن يطلب منه ذلك. وبعد ذلك سأل إذا كان هناك من عمل يمكنه التبرّع بالقيام به.

وعاد تونكاي إلى الكوخ أيامًا متتالية ليقوم بأعمال صغيرة وينقل الماء عبر الشارع من نادي المثليين إلى الكوخ، حتى التقى في ذات ليلة مع محمد - الشاب الذي يهوى موسيقى الهيب هوب، فطلب منه هذا الأخير المبيت في الكوخ في تلك الليلة، وطيلة الأسابيع التالية. راح تونكاي يتكلّم إلى أكثر السكان الأتراك محافظةً، وهم الذين لم يشاركوا في الحراك. فإذا بهم يحملون إليه ثيابًا، وطعامًا، وبدأوا يتواجدون في المكان.

وفي غضون أيام قليلة أصبحت إدارة الكوخ خلال النهار بيد سيدات تركيات من الجوار ومن اللّاتي عادة ما يقضين معظم أوقاتهنّ داخل جدران البيت وبمفردهنّ. تلك السيدات أحببن تونكاي إلى درجة كبيرة.

«نحتاج إليكَ كي تبقى هنا بشكل دائم»، قال محمد إلى تونكاي. وأعدّ له سريرًا في الكوخ. ثمّ راح الجميع يساهمون في مصاريف تونكاي، حتى عُرضت عليه وظيفة بأجر في مقهى سودبلوك المقابل. وأصبح لتونكاي مكانة مهمّة في الكوخ: كلّما بدا على أحد الحاضرين أنه غير سعيد، يقترب منه ويأخذه بين ذراعيه. وعندما يخرجون في مسيرة، كان يسير في الخطّ الأمامي يصفر بصفارته.

ثمّ، وفي ذات يوم، اعترض رجال الشرطة المسيرة. وكان تونكاي لا يتحمّل رؤية الناس يتشاجرون. ولأنه ظن أن هناك مشاجرة مع أحد رجال الشرطة، اقترب منه وحاول أن يحتضنه. وإذا بالشرطة توقفه.

وعُرف إذ ذاك أن تونكاي جاء إلى كوخ الحراك منذ أشهر هاربًا من مستشفى الأمراض العقلية، حيث كان يُحتجز منذ بلوغه سنّ الرشد. أعادته الشرطة إلى ذلك المكان. وكان توزيع المرضى النفسيين على المراكز المختصّة في المدينة يتّبع النظام الأبجدي، أي بحسب الحرف الأول من عائلة المريض. ولذلك جرى إرسال تونكاي إلى أقصى ضواحي المدينة. جرى حجزه في غرفة ليس فيها من الأثاث، سوى من سرير ونافذة مغلقة. وقال لي تونكاي: «كانت النافذة مقفلة دائمًا لأن خارجها وقف الحرّاس، والأسوأ في كلّ ذلك كانت العزلة. إنك منعزل عن كل شيء».

وبالعودة إلى مقرّ «كوتّي وشركاؤها»، أراد الناس أن يعلموا بمكان وجود تونكاي. وذهبت السيدات التركيات المسنّات إلى مقهى سودبلوك وتكلّمن إلى المدير ستيفن: «أخذوا تونكاي، وعلينا أن نعيده؛ لأن مكانه بيننا!».

ذهبت مجموعة من الأهالي إلى الشرطة وسألوا عن مكان تونكاي من غير أن يلقوا جوابًا. ثمّ استطاعوا أخيرًا أن يعلموا عنوان مركز احتجازه. توجّه ثلاثون شخصًا من «كوتّي وشركاؤها» إلى ذلك المكان ليشرحوا أنهم يرغبون في عودة تونكاي. وعندما قيل لهم إنه يجب أن يبقى محتجزًا، أجابوا: «هذا غير مقبول، لأن تونكاي يجب ألا يبقى في عزلة. إنه بحاجة ليكون معنا».

وتحوّل الحراك ليتبنّى مطلبًا إضافيًا وهو «الحرية لتونكاي» - ألّفوا عريضة التماس للقول بوجوب إخراجه من ذلك المكان. ولم يتوانوا عن الذهاب في مجموعات كبيرة مرارًا وتكرارًا مطالبين برؤيته، وبالسماح له بالعودة معهم. كان المكان محاطًا بالشريط الشائك وبالحراسة المكثفة. وقالوا للأطباء النفسيين: «كلّنا نعرفه كما هو، ونحبّه».

ارتبك المسؤولين عن الطب النفسي. لم يسبق أن شاهدوا مثل هذه المطالبة الجماعية

من أجل تحرير أحد الذين يسمونهم «مرضاهم»، وفاجأهم أن يبدي أحد الناس أهتمامًا بأحد من هؤلاء عمومًا، قال لي ساندي. وأضافت أولي: «عنادنا، وصعوبة التصديق بأن ذلك النظام السقيم كان يحتاج إلى كل ذلك الوقت، دفعانا لكي نتابع الضغط عليهم». عرفت المجموعة أن تونكاي كان قد فرّ خمس مرّات من هذا المكان، وفي كل مرّة كانوا يعيدونه إليه، ويسجنونه. «لم يعطه أحد أي نوع من الفرصة»، لاحظ ساندي، وأضاف: «وهذا يقول بوضوح كيف أن كثيرين من الناس لا يعطون أي فرصة».

وأخيرًا، وبعد ثمانية أسابيع من المطالبة، وافقت الجهات المسؤولة على إطلاق سراح تونكاي إذا تأمّنت له بعض الشروط الضرورية. المطلوب أن تكون له شقة سكنية، ووظيفة ثابتة وأجر. «كل من يعرف تونكاي»، قالت لي أولي، «يعلم أن هذه الأمور هي في أدنى سلّم الأهمية بالنسبة إليه. لأن ما يريده حقًّا هو الارتباط بمجموعة من الناس تحتضنه ويكون وجوده مفيدًا لها. يريد إحساسًا اجتماعيًّا؛ وهدفًا يستهويه ويشترك في تحقيقه مع الآخرين. ولكن السلطات الطبّيّة لم تفكّر في هذا البتّة». سرعان ما أكّد مقهى سودبلوك على عرض وظيفة ثابتة على تونكاي. وحدث أن قرّر رجل مسنّ من السكان مغادرة شقته بعد أن احترق تلفازه، فأعطيت الشقة إلى تونكاي واهتم الجيران بأمر تنظيفها وترتيبها لاستقباله في بيته.

عندما جلست مع تونكاي في مقرّ الحراك، قال لي: «أعطوني الكثير. أعطوني ملابس، وطعامًا ساخنًا، ومسكنًا. وعندما كنت في المستشفى قدّموا عريضة مطالبين بإخراجي – لا أعلم كيف أبادلهم كل هذا المعروف. هذا لا يصدّق». ثم أضاف لاحقًا: «سعادتي لا توصف مع عائلتي -أولي ومحمد وكل الذين ساندوني- سعادتي لا توصف... بوجودي هنا، وهناك في مقهى سودبلوك».

«كان في الثالثة والخمسين؛ وكانت هذه المرّة الأولى التي عاش فيها في مكان يعطيه الشعور بالطمأنينة وبأنه في بيته»، قالت لي أولي.

كثيرون من الأهالي الذين شاركوا في الحراك في كوتّي كانوا كذلك. أخبرني ماتياس كلوزن، وهو طالب يعيش في المجمّع السكني، قال: «منذ طفولتي لا أمكث في بيت واحد أكثر من أربعة إلى ستة أعوام – ولم أشعر قطّ بالانتماء في أي مكان كما أشعر هنا. لم أتعرّف في حياتي قطّ على هذا العدد من الجيران -هذه ميزة خاصّة... لم يسبق لي أن عشت شيئًا مثل هذا مع أي جيران في حياتي- وكثيرون مثلي لم يفعلوا».

من خلال الحراك من أجل تخفيض بدلات الإيجار، وإبّان المطالبة بتحرير تونكاي،

كان المتظاهرون يساهمون في إجراء التغيير لدى بعضهم بعضًا. وترك التعاون الذي أبداه نادي المثليين، من أجل إنقاذ رجل تركي بحاجة إلى المساعدة، انطباعًا طيّبًا لدى الجيران الأتراك. ومحمد، الذي كان مذعورًا من فكرة وجود مكان للمثليين في حيّه السكني، قال لي: «عندما تعرّفت إليهم، اكتشفت أنه من الأفضل أن نحترم حقّ كل إنسان أن يفعل ما يريده في حياته. لقينا دعمًا كبيرًا من سودبلوك... وهذا بلا شكّ غيّرني». أما بالنسبة للحراك الأكبر الذي قمنا به، فأكثر مَنْ فاجأني هو أنا نفسي. اكتشفت ما أستطيع فعله. اكتشفت جدارتي الشخصية».

عندما يدلي أحدهم بملاحظة بشأن غرابة هذا التكتلّ الذي يجمع بين مسلمين ومثليين، ومتمرّدين ومحتلّين للأرض ونساء محجبات، فإن سكان كوتّي يقابلون ذلك بالسخرية. «هذه ليست مشكلتي، بل مشكلة الذين يفكّرون بهذه الطريقة! ليست مشكلتي إذا كان أحدهم ينزعج من تنورة تاينا القصيرة والغطاء الذي على رأسي. ليست هذه مشكلتي. نحن نعتقد بأن الاثنين يتماشيان معًا». قالت نوري وضحكت. ثمّ استطردت: «إن كان هذا الأمر غير طبيعي بالنسبة إليك، حاول أن ترى معالجًا نفسيًا! نحن صديقتان. تعلّمت من عائلتي وعبر حياتي كلّها ألا أولي المظاهر أهميّة كبيرة، لأن الأهم هو المضمون».

الطريق إلى قبول الآخر من المنظار الواسع لا تسير وفق خطّ مستقيم وإنما تتخلّلها تعرّجات. قالت لي نوري: «لكل الناس الحرية في أن يفعلوا ما يشاؤون بشرط ألا يحاولوا إقناعي بأن أحذو حذوهم. لا أدري كيف قد يكون ردّ فعلي لو قال لي أحد أولادي يومًا إنه مثليّ الجنس - لا أدري».

عرض نادي سودبلوك أن يدعم فريق لعبة القدم الذي تؤلفه فتيات تركيات في عمر المراهقة، ولكن أهالي الفتيات وجدوا صعوبة في أن ترتدي بناتهن كنزات طُبع عليها اسم نادي المثليين.

ولكن، وفي ذات يوم، وكان الحراك قد قطع شوطًا كبيرًا، دخلت إلى الحانة امرأة تركية تعتبر من أكثر السكان المحافظين وترتدي نقابًا، وقدّمت إلى ستيفن علبة فيها قطع من الحلوى. وعندما فتحها ستيفن، وجد أن المرأة زيّنت إحدى القطع بعلم ألوان قوس قزح الذي صنعته بالسكر.

وفي غمرة الحراك، وفيما كان سكان كوتّي منشغلين بتنظيم معارضتهم، كانت أوامر الاخلاء تجري على قدم وساق. التقت نوري في ذات يوم بامرأة في مثل حالها. إنها روزماري وكانت في العقد السادس من عمرها، وتتحرّك على الكرسي مثل نوري،

وكانت قد طردت من بيتها في منطقة أخرى من برلين لأنها لم تتمكّن من دفع الإيجار. قالت نوري إن المرأة كانت قد تعرّضت للتعذيب في ألمانيا الشرقية تحت النظام الشيوعي، وتعاني من مشكلات صحية - كانت معتلّة من الناحيتين الجسدية والنفسية. «آلمني أن تتعرّض تلك المرأة للطرد»، قالت لي نوري، وشرحت لي كيف قرّرت المواجهة عمليًا. عندما كانت نوري تسمع بأن أمرًا بالطرد سينفّذ على أحد الناس، كانت تتوجّه إلى المكان -وغالبًا بصحبة تاينا- وتستخدم كرسيها الكهربائي الضخم لكي تمنع مأموري المحكمة من الدخول لإجراء عملية الإخلاء.

«كنت غاضبة جدًّا بسبب قرار طرد تلك المرأة المسكينة من شقتها، وقرّرت إغلاق المدخل بأي طريقة»، قالت. وعندما جاءت الشرطة وحاولت دفعها جانبًا، أخبرتهم بأنها خضعت لعمليّة استئصال المرارة منذ زمن غير طويل -وكان قولها صحيحًا - «إن لمسني أحدكم وحدث لي أي ضرر، لديّ شهود على ذلك، فالأمر لن يكون لصالحكم...، لن أحاول مقاومتكم، ولن أشتمكم، ولكن ما تفعلونه خطأ. فلا تلمسوني».

قالت لي تاينا: «ظهر على وجوههم أنهم لم يتوقّعوا ما كانوا يرونه ويسمعونه. اعتراض من هذا النوع؛ ومن امرأة مسلمة على كرسي متحرّك ليست خائفة منهم، وترفض التراجع قيد أنملة. كانوا مزوّدين بالسلاح والعتاد وكأنهم على أهبّة المعركة، وكانت تجلس في كرسيّها مبتسمة وتقول: «لن أتحرّك».

ولكنّه تمّ طرد روزماري من بيتها. وبعد يومين من ذلك، وفي ملجأ بارد، أصيبت المرأة بنوبة قلبية وفارقت الحياة.

ونوري أيضًا أجبرت على إخلاء شقّتها بعد ذلك بقليل. ولكن نجح أهالي الحيّ في أن يجدوا لها شقة بديلة في مكان غير بعيد.

ثم رفعت مجموعة الحراك من مستوى تنظيمها ونشاطها. تصدّوا أكثر؛ وناقشوا أكثر؛ ومشوا في مسيرات أكبر، وجذبوا مروحة أوسع من وسائل الاعلام. وبحثوا أكثر في سجلّات الشركات التي تملك مساكنهم - ووجدوا أنه حتى الجهات السياسية في المدينة لم تتمكّن من فهم تلك العقود السخيفة التي كانت قد أبرمت منذ زمن.

وبعد مرور سنة على بداية حراكهم - وصلت الأخبار السعيدة. لقد تمّ بالفعل اتخاذ القرار بتجميد بدلات الإيجار. إنها ضمانة إلى أهل كوتّي بأن بدلات الإيجار لن تعلو عما كانت عليه في ذلك الوقت. كان ذلك بفضل الضغط السياسي الذي مارسه سكان

كوتّي. لم يحدث هذا الأمر في مجمّعات سكنية أخرى، ولكنّه حدث هنا، وكان نتيجة مباشرة لتحرّك الأهالي الناشط.

غمرت الفرحة كل فرد من أهالي كوتّي - ومع ذلك، عندما تكلّمت إلى بعضهم، قالوا لي إن أهميّة الحراك لا تكمن في مسألة الإيجارات فحسب. حدّثتني إحدى السيدات التركيات من السكان وتدعى ناريمان تونسر قائلةً إنها ربحت شيئًا أكبر بكثير من بدل الإيجار المنخفض - لقد لفت الحراك نظرها بحسب قولها: «إلى أعداد الناس الطيبين الذين يعيشون حولها كجيران». كانوا دائمًا هناك ولكنهم لم يروا بعضهم بعضًا. والآن، ها هم كلّهم هنا. في تركيا، تقول ناريمان، كانت النساء يشرن إلى كل القرية على أنها «البيت» بالنسبة إليهنّ. وعندما جاءت إلى ألمانيا تعلّمت أن معنى «البيت» يجب الّا يتجاوز الجدران الأربعة التي تعيش ضمنها. يا له من تضييق وتقليص لمعنى البيت. ولكن عندما انطلق الحراك، عاد معنى البيت بالنسبة إليهم وتوسّع ليغطّي كل أرجاء المجمّع السكني، والشبكة المتينة من الناس الذين يعيشون هنا.

وإذ قالت لي ناريمان ذلك، تساءلت كم من بيننا بحسب مقاييس «كوتّي وشركاؤها»، يُعتبرون بلا بيت. كم من بيننا، إذا تعرّضنا للإخلاء من بيوتنا، أو إذا جرى اقتيادنا إلى مستشفى الأمراض العقلية، سيجدون أعدادًا من الناس حولهم لمساندتهم وحمايتهم؟ وكما قال لي أحد الناشطين في الحراك: «هنا يكمن جوهر الحراك - كلنا نذهب إلى أقصى الحدود في ما يخص الاهتمام ببعضنا. اهتمامنا ببعضنا ساعدنا على النموّ».

وحول جلسة مع إبريق ساموفار التركي وفنجان من الشاي، أخبرني محمد أنه لولا الحراك لكان ترك المدرسة قبل نهاية المرحلة الثانوية. قال إنه تعلّم: «هنا تجد من يسندك. ومعًا يمكننا أن نكون أقوياء...؛ إني في غاية السعادة لأني تعرّفت إلى هذا العدد الكبير من الناس الطيبين». وقالت لي تاينا: «كلّنا تعلّمنا الكثير. يمكنني أن أرى شيئًا عبر عينيّ الشخص الآخر؛ يمكنني أن ألمس معانيَ جديدة لم أكن أعرفها...، أصبحنا كأننا عائلة واحدة».

أما ساندي، فقد أوضح: كشف لنا الحراك أن من الغريب جدًّا أن نبقى منفصلين عن بعضنا، وألّا نهتمّ سوى بأمور حياتنا الضيّقة، وأن نقضي أوقات فراغنا أمام شاشة التلفاز الصغيرة متجاهلين كل من هم حولنا. «السلوك الطبيعي هو في تبادل الاهتمام». أكّد ساندي.

كنت أفكّر أحيانًا أن الناس في مقرّ «كوتّي وشركاؤها» ربّما يظنّون بأني مخبول،

لأني لا ألبث أن أعود إليهم مرّة بعد مرّة، وأجالسهم وأصغي إلى قصصهم، وتنهمر دموعي في بعض الأحيان.

قبل بداية الحراك، قال ساندي: «كثيرون من الناس كانوا مكتئبين». «يتحاشون أن تلتقي بهم وجهًا لوجه؛ تراهم منكمشين... وفي غاية الاكتئاب ويتناولون الأدوية. معظمهم يعاني من المرض بسبب هذه المسائل. كانت نوري في غاية الاكتئاب وعلى وشك أن تضع حدًّا لحياتها. ولكن عندما بدأنا بالتحرّك ورفع أصواتنا، عدنا لنشعر بوجودنا الفاعل من جديد؛ كان الحراك بمثابة العلاج لنا

وأضافت أولي: «نحن في كوتّي، فتحنا أنفسنا على العلن». في بداية الأمر، ظننت أنها لم تحسن التعبير عمّا أرادت قوله، مع أنها كانت تتكلّم الانكليزية بطلاقة. ولكني عندما فكّرت بالأمر بعد قليل، وجدت أنها عبّرت بالطريقة الفضلى عمّا فعلوا. أرادت أولي القول إنهم توقّفوا عن التشبّث بالخصوصية. وباتوا لا ينطوون على أنفسهم في عزلة عمّن حولهم. لقد خرجوا إلى العلن. وكانت هذه هي الطريقة الوحيدة – عندما انطلقوا إلى خارج ذواتهم، وإلى ما هو أوسع منهم، استطاعوا أن يجدوا مخرجًا من ألَمهم.

وبعد مرور سنتين على اليوم الذي ألصقت فيه نوري كلماتها على النافذة، وكنت قد عدت إلى هناك في زيارة، وجدت أن الناشطين في كوتّي كانوا ينسّقون جهودهم مع ناشطين من جهات أخرى من برلين ليرتفعوا بمعركتهم المطلبية إلى مستويات أعلى. في العاصمة الألمانية، يحق لك كمواطن عادي أن تبدأ في مشروع إجراء استفتاء في المدينة، إذا استطعت أن تجمع عددًا كافيًا من أسماء الناس في الشارع الذين يحبّذون إجراءه. انتشر الأشخاص الذين كنت قد تعرّفت إليهم في كوتّي في كل أرجاء المدينة ليقاربوا الناس، ويطلبوا منهم التوقيع على استفتاء يطالب بوضع حدّ لارتفاع الإيجارات في كل مكان. وكان ذلك المطلب مرفقًا بحزمة من المطالب الأخرى – إعانات إضافية؛ لجان منتخبة من السكان من أجل إدارة النظام السكني في المدينة؛ تعهّد بأن أي المبالغ التي تجنى عبر هذا النظام يجب أن توظّف في بناء مجموعات سكنية مناسبة لذوي الدخل المحدود؛ وضع حد نهائي لمسألة طرد الفقراء من بيوتهم.

استطاعوا أن يجمعوا أكبر عدد من التواقيع الموافِقة على إجراء الاستفتاء في تاريخ برلين. وإذا بأعضاء مجمّع برلين يصابون بالذعر بسبب الطابع الراديكالي للمطالب. ثم يقاربون الناشطين في كوتّي وفي المناطق الأخرى ويقدمون لهم عرضًا. يقول العرض:

إن تراجعتم عن اقتراح الاستفتاء، سنوافق على معظم مطالبكم. أما لو رفضتم، فعندما ستربحون الاستفتاء، سوف نطرح النتائج أمام المحاكم الأوروبية بتهمة أنها تتعارض مع قانون المنافسة الأوروبي. وهذا الأمر سيؤجّل تنفيذ الإصلاحات التي تطلبونها سنوات طويلة.

وقدّموا قائمة منوّعة من التغييرات. إن كنت فقيرًا ولا تستطيع دفع الإيجار، سوف تحصل على إعانة إضافية بقيمة 150 يورو شهريًّا - وهذا مبلغ كبير بالنسبة للعائلة الفقيرة. نسبة الإخلاء ستنخفض إلى حدٍّ كبيرٍ جدًّا ليصبح نادرًا ولا يجري سوى في الحالات القصوى. وإدارة الشركات الإسكانية سوف تستقبل بين أعضائها من اليوم وصاعدًا أعضاء ينتخبهم السكان. قال لي ماتياس: «لم يكن ما أردناه تحديدًا، ولكن التغييرات كبيرة بلا شك».

وفي آخر يوم قضيته في كوتّي، جلست على رصيف مقهى سودبلوك وكثيرون من الذين كنت قد تعرّفت إليهم، وحدّثتهم، كانوا يتحرّكون حولي فيما جلست مع تاينا التي كانت تدخّن سجائرها من دون انقطاع، وكانت سعيدة بأشعة الشمس الساطعة وسط النسمات الباردة. وفي مقرّ الحراك على الجهة المقابلة من الشارع، وكان قد أصبح مكانًا ثابتًا غير مهدّد بالإزالة، جلست باقة من النساء التركيات يشربن القهوة، وعدد من الأطفال يتقاذفون الطابة من حولهنّ.

نفثت تاينا دخان سيجارتها، ثمّ قالت: «لو شعرت بالاكتئاب، فهناك في المجتمعات الحديثة ما يجعلك تعتقد بأن ذلك لا يحدث سوى في بيتك، وأنك وحدك هكذا، لأنك لم تنجح؛ أو لأنك لم تحصل على الوظيفة التي تكسبك أجرًا أعلى؛ أو إنك أب غير صالح، كنت مقصّرًا أو مخطئًا في مكان معيّن. وفجأة، عندما خرجنا إلى الشارع، كثيرون منّا اكتشفوا أنهم يشبهون الآخرين، وأنهم ليسوا وحدهم في المعاناة كما كانوا يظنّون. كثيرون قالوا لي: «كنت أشعر بأني ضائع ومكتئب، ولكني تحوّلت الآن إلى محارب. أشعر بالتحسن. هكذا تخرج من زاويتك باكيًا، وتبدأ في المواجهة».

ثمّ نفثَت الدخان في الهواء بعيدًا عني، وأضافت: «هذا يغيّرك، وتشعر حينها أنك قويّ».



الفصل السادس عشر

إعادة التواصل الأولى: مع الآخرين

في معظم أنحاء العالم الغربي، كان سيُقال إلى نوري إنها تعاني من مشكلة في كيمياء دماغها. وهكذا كان سيُقال إلى كل السكّان في كوتّي. كانوا سيتناولون حبوبهم، ويمكثون في شققهم الضيقة حتى يحين الوقت ويُطرَدون منها ويتشتّتون. ما حدث في كوتّي جعلني أتأكد من فداحة هذا الخطأ أكثر من أي وقت مضى. علّمني أهل كوتّي أن الناس عندما يكتشفون وجودهم إلى جانب بعضهم البعض، يكتشفون أن المشكلات التي كانت تبدو بلا حلّ أصبحت قابلة للحلول. كانت نوري على وشك الانتحار؛ وتونكاي كان معزولًا في مستشفى الأمراض العقلية؛ ومحمد يكاد يُطرد من المدرسة. كيف وجدوا حلًا لمشكلاتهم؟ يبدو لي أن أسباب الحل خرجت إلى الوجود عندما وقف الآخرون إلى جانبهم، ورافقوا دربهم من أجل إيجاد الحلول الجماعية لمشكلاتهم. لم يحتاجوا إلى تخدير المعاناة بالعقاقير، بل إلى الوجود معًا.

غير أن تلك المعرفة كانت لم تزل في إطار الانطباع؛ ولذلك حضر إلى ذهني سؤالان. هل يوجد دليل علمي، إلى جانب القصص التي سمعتها في كوتّي، يؤكّد أن تغييرات من هذا النوع تحقّق انخفاضًا فعليًا في الاكتئاب والقلق النفسي؟ وهل من طريقة لخلق مثل هذا التغيير خارج الظروف غير العادية التي توفّرت في كوتّي؟

وبعد أن قرأت عن بحث مهمّ مرتبط بهذه المسألة، ذهبت إلى بركلي في كاليفورنيا لأتحدّث إلى الباحثة اللامعة بريت فوردBrett Ford التي كانت قد أجرت مع غيرها من علماء المجتمع هذا البحث. تقابلنا في مقهى في وسط مدينة بيركلي الذي يعتبر من وجهة نظر العالم الخارجي مطبخًا للأفكار الراديكالية اليسارية. وفي طريقي إلى المقهى، مررت بعدد كبير من المتسوّلين في عمر الشباب، وكان يبدو عليهم أنهم يعيشون في الشارع بلا مأوى؛ كانوا يتوسّلون إلى المارّة ويقابَلون بالتجاهل. عندما وصلت، رأيت بريت تدقّ على مفاتيح حاسوبها بعصبية، ثمّ شرحت لي أنها كانت تبحث عن وظيفة. وأخبرتني أنها كانت قد بدأت منذ سنوات عدّة بحثًا في مسألة أساسية بمساعدة زميلتيها البروفيسور مايا تامير Maya Tamir، والبروفيسور أيريس موس Iris Mauss.

«هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة إذا اخترت، وحاولت واعيًا أن تفعل ذلك؟».

إنه السؤال الذي عزمت الباحثات الثلاث على سبر أغواره. لو قرّرتَ -اليوم والآن- أن تكرّس جزءًا أكبر من نشاطك وحياتك من أجل نيل السعادة، هل ستكون أكثر سعادة بعد أسبوع من الآن، أو بعد سنة؟ بحث الفريق في هذه المسألة في أربعة بلدان: الولايات المتحدة، وفي منطقتين من روسيا، وفي اليابان، وفي تايوان. تابعوا آلاف الناس؛ من بين هؤلاء مَن قصد السعي بوعي إلى السعادة، ومَنْ لم يقصد ذلك.

وعندما وصلن إلى مرحلة مقارنة النتائج، وجدن أمرًا لم يتوقّعنه. إذا كنت تقصد السعي إلى السعادة وتعيش في الولايات المتحدة، فإنك لن تصبح أكثر سعادةً؛ أما لو كنت تعيش في روسيا أو في اليابان أو تايوان، فستصبح أكثر سعادةً. لماذا؟ هذا ما أرادت الباحثات الثلاث معرفته في الخطوات التالية.

عرف علماء المجتمع منذ زمن طويل أن هناك فارقًا كبيرًا بين تصوُّرنا لذواتنا في المجتمعات الغربية، وتصوّر الناس لذواتهم في معظم المجتمعات الآسيوية. توجد اختبارات عدّة وبسيطة يمكن إجراؤها من أجل ملاحظة ذلك. مثلًا، خذ مجموعة من أصدقائك الغربيين واعرض عليهم صورة يظهر فيها شخص يتكلّم إلى جماعة، واطلب منهم وصف ما يرون. ثمّ اقترب من مطلق جماعة تلتقي بها من السواح الصينيين، واعرض عليهم الصورة ذاتها، واسألهم ماذا يرون. غالبًا ما يلجأ الغربيون إلى وصف الشخص الذي يقف أمام المجموعة أوّلًا وبالتفصيل، ثم يصفون حشد الحاضرين. ولكن الحال عكس ذلك بالنسبة إلى الآسيويين: فإنهم عادةً ما يصفون الحشد أولًا، وبعد ذلك، ينتقلون إلى وصف الشخص الذي يقف أمامهم.

ويمكنك أيضًا أن تأخذ صورة لفتاة صغيرة تبتسم ابتسامة عريضة وسط مجموعة من الفتيات الصغيرات اللوّاتي تبدو على وجوههنّ إمارات الحزن. اعرض هذه الصورة على مجموعة من الأولاد واسألهم: «هل تبدو الفتاة التي تقف في الوسط سعيدة أو حزينة بالنسبة إليك؟». سوف تجد أن الأولاد الغربيين يقولون إنها تبدو سعيدة. أما الآسيويون، فيعتقدون بأنها حزينة. لماذا؟ لأن الأولاد الغربيين لا يجدون مشكلة في عزل فردٍ عن المجموعة. فيما يتوقّع أترابهم الشرقيون، وبطريقة طبيعية، أنه عندما يكون أحد الأطفال محاطًا بأطفال غير سعداء، فسيكون غير سعيد مثلهم.

وبكلام آخر: في الغرب، نتظر دائمًا إلى الحياة من منظار فردي. أما في آسيا، فغالبًا ما ينظرون إلى الحياة من منظار جماعي.

عندما عادت بريت وزميلتاها إلى عمق هذه الحقيقة، اكتشفن أنها تفسّر ما كنّا قد وصلن إليه في بحثهنّ. عندما تقصد السعي إلى السعادة في الولايات المتحدة وبريطانيا، تسعى إلى هدف ذاتي محض - لأنك تظن بأنه الأسلوب الطبيعي لذلك. فإنك تفعل ما فعلته أنا دائمًا: تبتاع أشياء لنفسك؛ تحقّق الإنجازات لنفسك؛ تنمّي ذاتك الفردية. ولكنك لو قصدت السعي إلى السعادة في روسيا، أو في اليابان أو الصين، فإنك تقوم بأمور مختلفة. تحاول أن تحسّن الأمور المتّصلة بالمجموعة - بالمحيط حولك. هكذا تفكّر بمعنى السعادة، وهذا يبدو جليًا بالنسبة إليك. ولعلّ الرؤيتين حول معنى السعادة تتناقضان بشكلٍ أساسيٍّ. أما الخلاصة من ذلك، وبالاستناد إلى مجمل الحقائق التي أدرجتها في الفصول السابقة، فتظهر أن رؤيتنا الغربية للسعادة ليست صالحة - وفي المقابل فإن الرؤية الجماعية صالحة.

«كلما زادت ثقتك بأن السعادة هي أمر جماعي، كلمّا كنت في حال أفضل». قالت لي بيرت في محاولة للتعبير بإيجاز عن ثمار أبحاثها، وأبحاث أخرى في العلم المجتمعي.

وفيما حدّثتني بريت حول بحثها ونتائجه، تحقّقت من كل ما كنت قد شاهدته في كوتّي. كان السكان قد تحوّلوا من الرؤية الفردية لأسلوب العيش -العزلة داخل جدران البيت، وتكديس المقتنيات الخاصّة داخله- إلى رؤية جماعية لكيفية العيش: نحن مجموعة واحدة متّصلة ومترابطة. قمنا في الغرب بعملية تقليص لمعنى الذات حتى تحدّدت ضمن الأنا الفردية، أو، وبأحسن الأحوال، ضمن العائلة المباشرة، وهذا ما جعل آلامنا تتعاظم وسعادتنا تتراجع.

تشير هذه الحقائق إلى أننا لو استعدنا النظر إلى فرحنا وبؤسنا من حيث إنها أمور نشترك بها مع الناس المحيطين بنا، فإننا سنشعر بالفرق.

ومع ذلك، تصطدم هذه الحقائق مع أمرٍ يُحرجني بعض الشيء الاعتراف به. عندما باشرت في تأليف هذا الكتاب، كنت بحاجةٍ إلى حلول لكآبتي وقلقي - حلول أستطيع الوصول إليها بنفسي وبسرعة. أردت شيئًا أستطيع القيام به في اللحظة الحاضرة، وبنفسي، ويعطيني شعورًا بالراحة. أردت حبّة دواء، وفي حال لم تكن الحبوب فعّالة، فإني أريد علاجًا سريعًا شبيهًا بالحبوب. وها إنك، من موقعك كقارئ اختار كتابًا عن الاكتئاب والقلق النفسي، ربّما ترغب أيضًا في حلٍّ مشابهٍ.

عندما طرحت بعض الأفكار التي أنوي معالجتها في هذا الكتاب أمام أحد الأشخاص، سارع يقول لي إني ربّما اخترت نوعًا غير فعّال من الحبوب، ونصحني بتناول حبوب

أخرى معروفة (كزاناكس Xanax). جذبتني فكرته في البداية، ولكني فكّرت كالآتي - كيف يمكننا القول بأن الحلّ لكل مشاعر الألم واليأس غير المفهوم التي أسهبت في وصفها، يكمن في تناول المهدّئات، وأن ننصح ملايين البشر بتناولها إلى الأبد؟

ومع ذلك، ومن غير مواربة، هذا هو الحلّ الذي كنت أريده بشدّة. حلّ فردي؛ أمر يمكنني القيام به منفردًا ومن غير أدنى جهد؛ شيء يمكنني ابتلاعه في غضون ثوانٍ كل صباح، والانطلاق إلى الحياة كسابق عهدي. وإن لم يكن الحلّ كيميائيًا، كنت أريد أي حل آخر، حلّ سريع كالزرّ الكهربائي الذي يكفي أن تضغط عليه قليلًا حتى يتحسّن كلٍ شيء.

ولكن الأمر الذي كشف عنه هذا البحث كان يقول لي إن التفتيش عن حلٍ فرديٍّ سريع كان المصيَدة. التفتيش عن الحلول الفردية يشكّل جزءًا من الأمور التي أوصلتنا إلى هذه المشكلة في البداية. لقد أصبحنا سجناء فرديتنا، وراء أسوار لا تسمح للتواصل الحقيقي بالاقتراب منّا.

وخطرت في بالي تلك الجمل المستهلكة التي نتبادلها: «كن نفسك»، نقولها لبعضنا دائمًا. نقولها بهدف تشجيع الناس عندما يشعرون بالضياع والاحباط. وحتى إننا نقرأ تحت اسم أحد أنواع الشامبو جملة «لأنك تستحقّه!».

ولكن الذي تعلّمته يقول: إذا أردت التخلّص من الاكتئاب، لا تكن نفسك؛ لا تكن ذاتك؛ لا تركّز تفكيرك على هاجس قيمتك الفردية وما تستحقّه. إن تفكيرك بنفسك أنت، أنت، أنت، هو الذي ساهم في شعورك بالضعف. لا تكن أنت، كن نحن. كن جزءًا من الجماعة. ساهم في إغناء الجماعة. الطريق الحقيقي إلى السعادة، بحسب ما أخبروني، تبدأ من نقطة تحطيم أسوار الذات التي تمنعك من أن يفيض وجودك ليختلط مع وجود غيرك، وأن تفيض حياة المحيطين بك لتختلط بحياتك؛ وتبدأ انطلاقًا من جمع سماتك الشخصية مع سمات غيرك في حوض مشترك؛ وتبدأ من لحظة الوعي بأنك لم تكن أنت وحدك - وحيدًا، محاربًا، وحزينًا.

كلا، لا تكن أنت. كن متواصلًا مع كل من هم حولك. كن واحدًا من الكلّ. لا تجتهد لتكون الشخص الذي يخاطب المجموعة. اجتهد لتكون المجموعة.

وهكذا، فإن جزءًا من الطريق إلى التغلّب على الاكتئاب والقلق النفسي -الخطوة الأولى، وإحدى أهم الخطوات- أن نقترب من بعضنا، كما فعلوا في كوتّي، وأن نقول: إن ما أعطيَ إلينا حتى الآن في الحياة لا يكفينا. طريقة الحياة التي تمّ جذبنا إليها، ودفعنا إلى عيشها، لا تفي بحاجاتنا النفسية - إلى التواصل، والأمان، والمؤازرة. نحن نحتاج إلى الأفضل، وسوف نحارب معًا لننال الأفضل. والكلمة الأقوى في هذه الجملة هي

«نحن». والمواجهة الجماعية هي الحلّ، أو على الأقلّ، قاعدته الأساسية. توصّل أهالي كوتّي إلى نيل جزءٍ مما طالبوا به في البداية - ولكن ليس كلّه. ومع ذلك فإن عمليّة التقارب والتعاضد والتنسيق معًا من أجل المواجهة والتصدّي بثبّت في كل منهم الإحساس بأنه ليس فردًا منعزلًا ومسحوقًا، بل رافعة لقوّة جماعية.

أعلم أن بعض المكتبات ستعرض كتابي هذا في الجناح الذي يحمل عنوان «تطوير الذات». ولكني اكتشفت الآن أن هذا النهج في التفكير يشكّل بذاته جزءًا من المشكلة. عندما كنت أشعر بالهبوط والانقباض النفسي، كنت في معظم الأوقات أحاول مساعدة نفسي. كنت ألتفت إلى ذاتي. كنت أعتقد أن هناك خطأً في هذه الذات، وأن الحلّ يأتي عن طريق تصحيح الخطأ وتدعيم ذاتي وتضخيم قدراتها. كنت أبالغ في تعظيم حجمها. ولكن الذات ليس الحلّ. والجواب الشافي الوحيد يأتي من خارجها.

رغبتي في إيجاد حلٍّ خاصٍّ وشخصيٍّ -حلّ نفسي يوازي «الحبّة»- كانت في الواقع أحد أعراض الإطار الذهني الذي كان السبب في إصابتي بالاكتئاب بالدرجة الأولى.

منذ أن أصبحت واعيًا لهذا الأمر، اتّخذت قرارًا مسؤولًا بأن أعالج المشكلة بطريقة مختلفة. قبل أن أعي هذه الحقيقة، وعندما كنت أتحسّس اقتراب وقوعي في نوبة الاكتئاب، أشعر بحاجة ملحّة ومذعورة لكي أبقي رأسي فوق سطح الماء - وأحاول أن أقوم بما قد يساعدني. كنت أشتري شيئًا لنفسي، أو أشاهد فيلمًا يسلّيني، أو أقرأ كتابًا يستهويني، أو أتكلّم لأحد أصدقائي بخصوص مشاعري الحزينة. كنت بذلك أحاول علاج ذاتي المنعزلة، وغالبًا ما لم أنجح. وفي الواقع، كانت تلك التحرّكات في معظم الأحيان البداية لانزلاق أعمق.

ولكني عندما تعرّفت إلى البحث الذي قامت به بريت وزميلتاها، تنبّهت إلى الخطأ الذي كنت أقع فيه. والآن عندما أشعر بأني بدأت في الانزلاق، لا أقوم بعمل لنفسي، بل لغيري. أذهب للقاء صديق وأحاول بكل ما أوتيت من قدرة التركيز على ما يعاني منه، وأعمل جهدي لكي أخفّف عنه. أحاول إسداء خدمة إلى بعض معارفي أو أصدقائي - حتى إني أحاول مساعدة غرباء عني يبدو عليهم الاكتئاب. تعلّمت شيئًا لم أكن أرى أنه ممكنًا في البداية. حتى ولو كنت متألّمًا، يمكنك في معظم الأحيان، وربّما دائمًا، أن تخفّف من معاناة أحد الناس. كما قد أحاول توجيه معاناتي نحو مسارات عملية سياسية مفتوحة تهدف إلى تحسين المجتمع.

عندما اعتمدت هذه الطريقة، اكتشفت أنها غالبًا -ليس دائمًا- ما ساعدتني على

إيقاف عملية الانزلاق. إنها بلا شكٍّ أكثر فعالية بالنسبة لي من محاولة ترميم نفسي بنفسي.

وفي هذه المرحلة تقريبًا، سمعت بأن أحد الباحثين أجرى بحثًا في حقلٍ متّصل بهذه المسألة - ولذلك، قرّرت الذهاب ومقابلة من دار حولهم البحث بنفسي.

كانت المرّة الأولى في حياتي التي رأيت فيها عربة خيل من التي يستخدمها جماعة الآميش عبر السهول الشاسعة في منطقة إنديانا، وكان ذلك عندما مررت في سيارتي على الخطّ السريع بسرعة سبعين ميلًا في الساعة. في مكانٍ مجاور موازٍ للخط السريع جلس رجل طويل اللحية في جلباب أسود يقود الحصانين اللذين كانا يجرّان العربة وجلست وراءه امرأتان وصبيّ صغير. والمرأتان في زيّهما وقبعتيهما تخالهما شخصيتين هاربتين من مسلسل تلفيزيوني تاريخي يعيد إحياء قصة من القرن السابع عشر على قناة BBC البريطانية. وعلى خلفية المشهد المنبسط المترامي الأطراف في وسط الغرب الأميركي، حيث لا ترى في ذلك الأفق البعيد سوى امتدادٍ إضافيٍّ لذلك الأفق، بدا لي هؤلاء الأشخاص وكأنهم أشباح.

كنا قد انطلقنا منذ ساعتين من المدينة الأقرب وهي فورت واين، وها قد وصلنا، الدكتور جيم كايتس وأنا إلى قرية إلكهارت-لاغرانج Elkhart-LaGrange حيث تقطن جماعة من الآميش.

د. جيم كايتس طبيب نفسي يراقب الوضع النفسي لدى بعض سكان القرية الخارجين عن القانون. ومع أنه «إنكليزي» -هكذا يدعو الآميش كل من ليس منهم- فإنه واحدٌ من الغرباء القلّة الذي ما برح الآميش يستقبلونه على امتداد أعوام ويتعاطون معه كما لو كان واحدًا منهم. وكان جيم قد وافق على أن يعرّفني إلى بعض الأشخاص هناك.

مشينا عبر البلدة، ومررنا بعدد كبير من الأحصنة، وبالنساء اللّواتي يرتدين أزياء كالتي ارتدتها جدّاتهم منذ ثلاثمئة عام خلت. عندما قدم الآميش في ذلك الزمن إلى الولايات المتحدة، كانوا قد اتخذوا القرار بالعيش تبعًا لرؤية مسيحية أصولية بسيطة، واعتمدوا الابتعاد عن كل التطوّرات الجديدة الي قد تتعارض معها. وما زالوا يتشدّدون بشأن هذا الخيار حتى يومنا هذا. وهكذا، فإن الأشخاص الذين سأقابلهم لا يستخدمون الكهرباء من الشبكة العامة. وليس لديهم أجهزة تلفاز، ولا اتصال بشبكة الانترنت، ولا سيارات، ولا بضائع استهلاكية تقريبًا. يتكلّمون لغة قريبة من الألمانية وهي لغتهم الأم. نادرًا ما يختلطون مع من ليسوا من الآميش. ولديهم نظام مدرسي منفصل، ومُثل أخلاقية مختلفة جذريًّا ومنفصلة عما هو سائد في الولايات المتحدة.

عندما كنت طفلًا، كنت أسكن في مكان غير بعيد عن حيّ تسكنه جماعة من اليهود الأرثوذوكس المتشدّدين الذين يشبهون الآميش من بعض النواحي. وكنت كلّما أمرّ بأحدهم في الشارع، أشعر بالحيرة وأتساءل: لماذا يختارون لأنفسهم العيش بهذه الطريقة؟ ثمّ ومن باب الصراحة، أقول إني بعد أن كبرت سنًّا، نشأ لديّ نوع من الازدراء لأيّ جماعة ترفض ما يقدّمه العالم الحديث. كنت أنظر إليهم وكأنهم من مخلّفات الأزمنة الغابرة. ولكني الآن، وفيما أفكّر ببعض تداعيات الحياة العصرية على حياتنا، تساءلت إنه ربّما أستطيع أن أتعلّم منهم شيئًا، وخصوصًا على أثر بحثٍ رائد تناول جوانب من المسألة التي تهمّني.

وقف فريمان[1] لي ميللر ينتظر وصولنا. كان في أواخر العشرينات وله لحية متوسطة الطول – يبدأ الرجال الآميش بإطالة لحاهم بعد الزواج. وقبل أن نتطرّق إلى أي حديث تقريبًا، دلّ بيده إلى مكان متوسّط البعد، وقال: «هناك، تحت ذلك السطح الأحمر والأخضر، وعند ذلك الاسطبل، هناك ترعرعت». قال لي ميللر إنه عاش طفولته هناك في ذلك البيت المحاط بمجموعة من البيوت الأخرى حيث عاش أربعة أجيال من عائلته صعودًا حتى جيل أجداده الأوائل الذين قدِموا من أوروبا. يكتفون بالبطاريات، أو بغاز البروبان (Propane gas) مصدرًا للإنارة، ولا يستطيعون الذهاب إلى مسافة أبعد من التي يمكنهم قطعها سيرًا على الأقدام، أو مما تستطيع عربات الخيل أن تقطعها.

ويضيف ميللر إنه في غياب أحد البالغين من عائلتك المباشرة، هناك دائمًا من يأخذ مكانه ليوجّهك إلى الطريق الصحيح. فإنك تكون في مراحل نموّك محاطًا دائمًا بالبالغين وبغيرك من الأولاد، وقال: «إني نلت بلا شكّ قدرًا كافيًا من الاهتمام». ليس لدى الآميش ذلك المفهوم الذي ينصح بتمضية بعض الوقت مع العائلة، وذلك «لأنك دائمًا مع العائلة». غالبًا «ما يكون الوقت الذي تمضيه مع العائلة هو في الخروج إلى الحقل، وحلب البقرات»، وكذلك يكون في الأوقات العائلية الثابتة التي تقضيها حول المائدة وفي المناسبات الاجتماعية. وشرح ميللر إن عائلة من الآميش ليست مثل عائلة إنكليزية. إنها لا تتألّف حصرًا من الأم والأب والأولاد. إنها قبيلة كبيرة متشابكة في صِلات القربى، وتتألّف من نحو 150 شخصًا – تتألّف في الواقع من كل جماعة الآميش التي تعيش ضمن المسافة التي يمكن قطعها على الأقدام أو في عربة الخيل. لا يوجد بناء يمثّل الكنيسة لديهم، بل يقام قدّاس يوم الأحد دوريًّا في بيوت الأهالي.

---

(1) *Freeman Lee Miller*: لقب «فريمان» الذي يسبق الاسم: بدأ استخدامه في القرن الثاني عشر في أوروبا للإشارة إلى أن حامله ليس عبدًا، أو إلى أنه عضو في الكنيسة، وتعني: الرجل الحر.

وليس هناك من سُلَّم هرميّ للمراكز الدينية قطّ - بل يتناوب الناس العاديّون مهمّة القيام بدور القسّ أو الواعظ، ويقع الاختيار عليهم عشوائيًا.

وقال ميللر: «ستكون الكنيسة في بيتنا هذا الأحد»، وأضاف أنه سيكون هناك أفراد عائلته المباشرة، وكذلك كل الدوائر المحيطة من أعضاء الكنيسة الآميش. وقال إنه يعرف بعضهم جيّدًا، ولكنّه قد لا يعرف الجميع بالطريقة عينها. «وهكذا يساعدنا ذلك على بناء علاقات جديدة... لأن التواصل بيننا قوي جدًّا، وكذلك هي المحبّة في مجتمعنا. وأظن أن هذا ما يحتاجه المرء في الأزمات... لأنك تجد الناس في الحال إلى جانبك».

عند بلوغهم السادسة عشرة، يذهب المراهقون من بنات وأبناء الآميش في رحلة - إنها الرحلة التي تسمح لهم بالاختلاط مع الخارج لكي يتعرّفوا إلى «ثقافتنا»، وليصبحوا في موقع يؤهّلهم لإبداء الرأي بشأنها. يلقى هؤلاء المراهقون تشجيعًا حثيثًا على الذهاب إلى قضاء بضعة أعوام في العالم «الانكليزي». ويطلق على هذه الرحلة اسم «رومسبرينغا Rumspringa». وهناك لا يُنتظر منهم طاعة قوانين الآميش الصارمة لمدّة عامين تقريبًا. في الرحلة يتناولون الكحول ويذهبون إلى الأندية الليلية (حتى إلى أندية التعرّي إذا أرادوا)، ويستخدمون الهواتف الخليوية، والانترنت (قال لي ميللر إنه يقترح على أحد الصناعيين أن يطلق نوعًا جديدًا من مشروب الروم (rum) تحت اسم «رومسبرينغا»). قبيل انتهاء تلك الرحلة يُطلب من الشباب والشابات أن يختاروا. «هل تريدون التخلّي عن كل ذلك والعودة، للالتحاق بكنيسة الآميش - أو تريدون البقاء خارجًا في وسط العالم؟ إن بقيتم خارجًا، يمكنكم العودة للزيارة، ولكن لن تكونوا بعد ذلك من الآميش أبدًا». ثمانون في المئة منهم يختارون العودة والالتحاق بالكنيسة. وتجربة الحرية هذه هي أحد الأسباب وراء عدم اعتبار الآميش طائفة دينية. إنها خيار حقيقي.

أخبرني فريمان لي ميللر أنه أحبّ أمورًا كثيرة في العالم الخارجي - ولم يزل يشتاق إلى مشاهدة مباريات البايسبول على شاشة التلفاز، والاستماع إلى آخر أغنيات موسيقى البوب. ولكن من بين الأسباب التي حدت به إلى العودة، هو اعتقاده بأن مجتمع الآميش هو المكان الأفضل لبناء عائلة ولتربية الأطفال. هناك، في ذلك العالم، شعر ميللر «كأنك دائمًا في سباق مع الوقت، وليس لديك وقت للعائلة ولا للأطفال». قال ميللر إنه لم يتمكّن من فهم ما يحدث للأطفال وسط ثقافة كهذه. كيف يكبرون؟ أي نوع من الحياة هذه؟ سألته كيف يرى أن علاقته بأطفاله قد تتغيّر لو كان لديه تلفازٌ على سبيل المثال. فقال: «يمكننا أن نشاهد البرامج معًا، ويمكننا الاستمتاع بالمشاهدة؛

ولكن ذلك لا يقارن بالخروج معًا إلى الحديقة الخلفية مثلًا، ولا يقارن حتى مع وقت نقضيه معًا في تنظيف العربة».

وذهبت لاحقًا لمقابلة لورون بيشي، وهو رجل من الآميش في بداية العقد الثالث من عمره، ويعمل كدلّال (بائع في المزاد العلني) ويبيع غالبًا أشياء مأخوذة من البيوت التي يستعيد البنك ملكيتها. جلسنا في الغرفة الأمامية من بيته محاطين بالكتب (وكاتبه المفضّل هو ويليام فولكنر William Faulkner)، وشرح لي لورون إنك لا تستطيع أن تحسن فهم الفرق بين الآميش والعالم الخارجي إلا إذا فهمت أن الآميش اختاروا بملء إرادتهم العيش ببطء. ولا يجدون في ذلك نوعًا من الحرمان. وعندما علم أني قطعت آلاف الأميال في الطائرة قبل أن أصل إلى قريتهم، قال: «كان بودّي السفر إلى الأراضي المقدّسة، ولكن تمّ التوافق في كنيستنا على عدم السفر بالطائرة. وهذا يجعلنا نعيش بوتيرة أبطأ؛ ويحافظ على بقاء أفراد العائلة معًا - لأننا لو تعوّدنا السفر بالطائرة، لكنت سأسافر إلى كاليفورنيا لأقوم بمزاد علني هناك، ثم أعود. أما الآن فذلك الخيار ليس عمليًا، ولذلك نبقى مع عائلتنا، وفي بيوتنا أكثر».

ولكني أردت أن أعرف «لماذا يختارون العيش ببطء، مع أنهم يخسرون أمورًا عدّة بهذه الطريقة؟». وأجاب لورون بأنهم يربحون ما هو أهمّ. وقال: «إنك تربح الاحساس بوجود جيرانك المحليين حولك. لو كانت لدينا سيارات، فستتفرّق جماعة كنيستنا وتنتشر على بقعة أوسع، ربما على مسافة عشرين ميلًا. لن نعيش إلى جانب بعضنا. لن يأتي الجيران لمشاركتنا غالبًا في وجبة العشاء...، القرب الجسدي بيننا يمنحنا قربًا روحيًا وذهنيًا أيضًا. السيارات والطائرات مفيدة جدًّا، ونعلم فوائد سرعتها، ولكننا كمجموعة، أظن بأننا سنستمر في مقاومتها، لنتمكّن بالتالي من المحافظة على تماسك مجتمعنا».

يقول لورون إنك إذ تشعر بأنّ باستطاعتك أن تكون في كل مكان -عن طريق آلات النقل، أو الإنترنت- فالنتيجة ستؤدّي إلى أنك لن تكون في أي مكان. غير أن لدى الآميش، على عكس ذلك، إحساس دائم بوجودهم في «بيتهم». وقدّم لي صورة تعبّر عن فكرته. الحياة الإنسانية، كما يقول، هي مثل كومة كبيرة من الجمر المشتعل. ولكنك لو أخذت منها جمرةً وفصلتها عن الكتلة، فسوف تحترق بسرعة وتتحوّل إلى رماد. وهكذا نحن، نحتفظ بالدفء في البقاء معًا. وأضاف: «كان بودّي أن أكون سائق شاحنة أقطع المسافات في أرجاء البلاد وأقبض أجري من غير أن أشقى وأتعرّق؛ كان بودّي أن أشاهد مباريات فريق كرة السلة الوطني NBA على شاشة التلفاز كل ليلة.

أحبّ مشاهدة مسلسل *السبعينيات The 70s show*، فهو مضحك للغاية؛ ولكن أن تختار التخلّي عن كل ذلك ليس خيارًا صعبًا.

وفيما كنا نتابع الحديث، بدأ يقارن الآميش مع مجموعات موجودة في كل مكان في «العالم الانكليزي»، مثل مجموعة مراقبة الوزن الشهيرة Weight Watchers حيث يجتمع الأعضاء معًا لمساندة بعضهم بعضًا ومن أجل تحقيق هدفهم الذي هو خسارة الوزن. ليس سهلًا على الشخص بمفرده التصدّي لجاذبية الطعام اللذيذ؛ ولكنهم كمجموعة متماسكة تتبادل الاهتمام والتشجيع سيتمكّنون من ذلك. وفيما كنت أنظر إليه، كنت أحاول استيعاب ما كان يقوله.

سألته: «إذًا، هل تقصد أن مجموعة الآميش تكاد تكون مماثلة لإحدى مجموعات المساندة (support groups)، وهدفها الوقوف في وجه مغريات الحضارة الفردية؟».

فكّر لورون في ما قلته خلال لحظات، وابتسم ثم قال: «نعم، وهذا مكسب كبير من المكاسب التي نجنيها».

بعد كل ما كنت قد تعلّمته حتى الآن، بدا لي أن وجودي وسط جماعة الآميش يكاد يصيبني بالضياع. لو كنت لم أزل ذلك الشاب اليافع الذي كنته منذ سنوات، لرفضت كل ذلك من باب أنها أفكار وممارسات رجعية. ولكن دراسة رئيسية كبرى في علم النفس أجريت على جماعة الآميش في سبعينيّات القرن الماضي، ووجدت أن مستويات الاكتئاب والقلق النفسي أدنى بنسبة كبيرة عمّا هي عليه في بقيّة أنحاء الولايات المتحدّة. ولم تزل الدراسات التي تُجرى عليهم في هذا الاتجاه منذ ذلك الوقت تؤكّد على نتائج تلك الدراسة الأولى والأوسع.

في قرية إلكهارت-لاغرانج، استطعت أن أرى بوضوح الأمور التي خسرناها في عالمنا الحديث - وكذلك، الأمور التي ربحناها. لدى الآميش معنى للانتماء وإحساس عميق به. ولكني استطعت أن أرى أيضًا أنه من غير المنطق أن ننظر إلى أسلوبهم في الحياة على أنه الأفضل. أمضينا، جيم وأنا، فترة بعد الظهر في التحدّث إلى امرأة من الآميش كانت قد توسّلت إلى المجموعة لكي تساعدها على الدفاع عن نفسها ضدّ زوجها الذي كان يعنّفها ويعنّف أولاده. ولكن رجال الكنيسة الأكبر سنًّا قالوا لها إن واجبها كامرأة من الآميش أن تخضع لزوجها مهما كانت الظروف. واستمرّ زوجها في تعنيفها طيلة أعوام، حتى هربت أخيرًا من بيتها الزوجي على الرغم من اعتبار الكثيرين في المجموعة بأن ما فعلته كان عيبًا وفضيحة.

الاتحاد وسط مجموعة الآميش ملفت ويستحق الاعجاب - ولكن غالبًا ما تذهب العقيدة الروحية التي تحكم مجتمعهم إلى حدّ التطرّف والقمع. موقع المرأة ثانوي، وهي ملحقة بالرجل؛ المثليّون يعامَلون بقسوة مخيفة؛ أسلوب تربية الأطفال بالضرب يعَدّ مقبولًا وجيّدًا. ذكّرتني قرية إلكهارت-لاغرانج، بالقرية التي ترعرع فيها والدي في الجبال السويسرية. إحساس عميق بالانتماء والاستقرار كان يسود أبناءها؛ ومع ذلك فإن قوانينها غالبًا ما كانت شديدة الظلامة. نجد في هذا الواقع إشارة إلى أهميّة الانتماء وقوّته المعنوية بدليل أنك لو وضعت هذه العناصر على كفّة الميزان في مقابل المشكلات التي ترافقها من مهانة وتعسّف في الكفّة الثانية، لغلبت الكفّة الأولى.

وتساءلت: هل هذه مقايضة لا بدّ منها؟ هل بلوغ حقوقك وحريتك الفردية يجب أن يقوّض معنى الانتماء إلى المجموعة؟ هل يترتّب علينا الاختيار بين الوجود معًا كما في إلكهارت-لاغرانج بما يحمله ذلك من مزيج الحنان والظلم، وبين الثقافة المنفتحة وإنما المكتئبة كما في إيدجوير حيث تربّيت؟ لا أريد أن أترك العالم العصري وأعود إلى ماضٍ وهمي حيث تشتدّ الأواصر بين الناس، ولكن يشتدّ الظلم أيضًا. أودّ أن أرى إذا كان بإمكاننا أن نجد مركّبًا وسطيًا نتمكّن فيه من الاقتراب من أجواء التواصل الدافئ الموجودة لدى الآميش من دون أن نشدّ الخناق حول أعناقنا، أو نتمسك بالأفكار المتطرّفة التي غالبًا ما أجدها مقيتة وأرفضها رفضًا قاطعًا. ولكي نصل إلى مثل هذا، أيّ الأمور سيترتّب علينا التخلّي عنها، وأيّها التي سنربحها؟

وإذ واصلت أسفاري، بدأت أتعرّف إلى أماكن وتقنيّات أظن أنها قد تقدّم لنا بداية للحلّ.

وفيما كنت أجلس وسط بلاد الآميش، قال لي فريمان ميللر إنه يعلم كم يبدو عالمهم غريبًا بالنسبة لي. «أفهم كيف تنظرون إلى أسلوبنا في الحياة»، قال. «ولكننا نفكّر بأن الانسان إذا تواصل مع غيره من الناس يمكنه أن يعيش بعض أشكال الجنة هنا على الأرض. لأننا هكذا نتخيّل الجنة. إذا انتقلت إلى الجنة بعد أن تفارق الحياة، فإنك ستواصل مع الآخرين. هكذا ننظر إلى الأمر. إن كنت تتصورّ أن السعادة في الآخرة تقوم على وجودك مع من تحبّهم بشكل دائم، لماذا لا تختار أن تكون اليوم، وأنت على قيد الحياة - أن تكون حاضرًا حقًا مع الذين تحبّهم؟ لماذا قد تختار الابتعاد والانشغال عنهم؟».

الفصل السابع عشر

إعادة التواصل الثانية:

الوصفة الاجتماعية

أصبحت أدرك بوضوح لماذا تخلّص كثيرون في كوتّي من الاكتئاب والقلق النفسي – ولكن الظروف المحيطة بهم كانت خاصّة جدًا وغير عادية. وتابعت في التساؤل: كيف يمكن أن نستنسخ تجربتهم في الانتقال من حالة الانعزال إلى حالة التواصل؟ وتبيّن أن الاجابة على هذا السؤال –أو على الأقلّ ملامحه الأولى– كانت على مسافة أميال قليلة مني طوال مدّة معاناتي من الاكتئاب، وفي عيادة صغيرة تقع في المنطقة الأشد فقرًا في لندن. أعتقد بأن لديهم نموذجًا ناجحًا قابلًا للاستنساخ على نطاق واسع.

جلست ليزا كنينغهام في عيادة طبيبها في شرق لندن، وشرحت له أنه لا يمكن أن تكون مصابة بالاكتئاب. ثم انفجرت باكية ولم تتمكّن من التوقّف عن البكاء. قال طبيبها: «يا إلهي، إنك مكتئبة، أليس كذلك؟». وإذ تسرّب ذلك الألم من داخلها إلى الخارج، فكّرت ليزا أن ذلك لا يمكن أن يحدث لها. إني ممرّضة متخصّصة بمساعدة المصابين بالأمراض النفسية. ومهمتي أن أجد حلولًا لمثل هذه المشكلات وليس الرزوح تحتها.

كانت في منتصف العقد الثالث، ولم تعد قادرة على الاحتمال أكثر. عملت ليزا منذ سنوات عدّة وحتى ذلك اليوم، في منتصف تسعينيّات القرن الماضي، في قسم الأمراض النفسية في أحد المستشفيات الرائدة في لندن. كان ذلك الصيف في العاصمة البريطانية من بين مواسم الصيف الأشدّ حرارة في تاريخ المدينة؛ وكانت أجهزة التكييف مطفأة في ذلك الجناح من المستشفى –يبدو أن الادارة اتّخذت تدابير لخفض فواتير الكهرباء– وكانت قدرة احتمال ليزا وسط ذلك الجوّ الحارّ تتراجع إزاء تفاقم الأخطاء التي كانت تشهد على حدوثها. كان الجناح يستقبل المصابين بدرجات متقدّمة من الأمراض النفسية التي تتطلّب وجودهم في المستشفى، من حالات انفصام الشخصية

إلى الاكتئاب ثنائي القطب، إلى الذهان. اختارت ليزا مهنة التمريض لأنها كانت تميل إلى مساعدة مثل هؤلاء الناس، غير أنها اكتشفت أن سياسة المستشفى التي تعمل فيها تعتمد المبالغة في تخدير هؤلاء المرضى بالأدوية، إلى حدود لا تطاق.مكتبة

وكان بين المرضى شاب مصاب بالذهان جرت معالجته بكميات كبيرة من العقاقير، التي أدّت أخيرًا إلى ارتجاف دائم بساقَيه يمنعه من المشي. وفيما راقبت ليزا ذات مرّة شقيق المريض يحمله من غرفته إلى صالة الطعام ليتناول وجبة الغداء، سمعت زميلتها من الطاقم التمريضي تسخر من ساقَيه المرتجفتَين، وتشبّهه ببعض ما يحدث في أحد المسلسلات التلفزيونية المضحكة. وعندما عجزت إحدى المريضات عن ضبط حاجتها للتبوّل قبل وصولها إلى الحمام، أنّبتها الممرضة ساخرة: «أنظروا إليها، كيف تبوّلت في ثيابها؛ ألم يكن بإمكانك الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب؟»، قالت لها أمام كل الحاضرين من المرضى الآخرين.

عندما تشكّت ليزا، وقالت إن المرضى يلاقون معاملة سيئة لا تليق بالبشر، قيل لها إنها كانت «حسّاسة جدًّا»، وسرعان ما بدأت زميلاتها من الممرّضات في التألّب ضدّها. ترعرعت ليزا في بيت ساده العنف والتشفّي، ولذلك فإنها كانت تفهم جيّدًا مشاهد المسّ بالمشاعر والسخرية الأليمة ولا تستطيع تحمّلها. قالت لي: «ذهبت إلى عملي في ذات يوم وفكّرت بأني لن أستطيع الاستمرار. جلست على مكتبي أمام شاشة الحاسوب، وشعرت بأني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل. لم يكن باستطاعتي جسديًّا أن أقوم بأي عمل. عندئذ قرّرت المغادرة والعودة إلى البيت». عندما عادت ليزا إلى بيتها، أوصدت الباب وراءها وزحفت إلى السرير وأجهشت بالبكاء. وبقيت هناك بعد ذلك اليوم سبعة أعوام طويلة.

ومرّت الأيام عليها في هذه العزلة، وكانت تستيقظ من النوم في منتصف النهار واهنة القوى من شدّة القلق. «القلق الشديد، الشديد»، قالت لي. وكانت تفكّر وتتوجّس – «كيف سينظر إليّ الناس؟ هل بإمكاني الخروج من البيت؟». وقالت: «كنت أعيش في شرق لندن، حيث لا يمكنك أن تخطو خطوة واحدة خارج باب بيتك من غير أن يراك الناس». وفي بعض الأيام، كانت تضع ماكياجًا على وجهها وتحاول الخروج، ولكن سرعان ما تهرع إلى غسل وجهها وتعود إلى سريرها. ولو لم يكن عليها واجب إطعام قطّتيها، لكانت لاقت الهلاك في مخبأها. ولكنها كانت تخرج بسرعة البرق أحيانًا إلى المخزن القريب جدًّا وتشتري ما استطاعت من طعام القطط، وكميّات من الشوكولاتة

والبوظة وتعود أدراجها. قبل مغادرة عملها واعتبارها من جانب إدارة المستشفى غائبة بسبب المرض، كانت ليزا قد بدأت في تناول حبوب بروزاك Prozac، فزاد وزنها بشكل كبير وتخطّى 100 كلغ. كانت تأكل بهوَس - «كميّات من الحلوى مع البوظة، وألواح من الشوكولاتة، ولا شيء غير ذلك تقريبًا طيلة النهار»، قالت لي.

عندما جلست مع ليزا بعد ردح من الزمن، كانت تجد صعوبةً في الكلام على تلك الأيام. «فقدت كل قدراتي بسبب تلك الحالة. وكل ما كنت أُتقن القيام به من قبل خسرته. كنت أعشق الرقص. عندما انتقلت إلى لندن، اكتسبت شهرة بأني أحبّ الرقص، ولذلك كان مرحَّبًا بي في النوادي، ويُسمح لي بالدخول مجّانًا. ولكن كل ذلك اختفى ما إن حلّت بي الاكتئاب. شعرت وكأني خسرت نفسي... خسرت هويّتي كليًّا».

وفي ذات يوم، أخبرها طبيبها عن فكرة اختبار جديدة لدى أحد الأطباء، وسألها إن كانت تميل إلى المشاركة بها.

بعد ظهر ذات يوم في منتصف سبعينيّات القرن الماضي، وقبالة أحد الشواطئ الغربية الضبابية في بلاد النروج كان هناك شابّان في السابعة عشرة يعملان في ورشة لبناء السفن. وكانا يعملان مع فريق من العمال على بناء قارب كبير. وإذ بدت الرياح عاتية في الليلة السابقة، عمدا إلى ربط الرافعة الضخمة بمعلاق حديدي إلى صخرة كبيرة ثابتة خوفًا من أن تهوي أمام قوّة الرياح الليلية. وفي الصباح، نسي أحدهم أن الرافعة كانت مربوطة، فصعد إليها وبدأ في تشغيلها وتحريكها. سمع الشابّان صريرًا مدوّيًا وفجأة بدأت الرافعة تهوي في اتجاههما. أحدهما، وهو سام إيفرينغتون Sam Everington، استطاع أن يقفز بعيدًا بأقصى سرعة، فيما شاهد رفيقه يختفي تحت الرافعة.

«هناك لحظات مصيرية في الحياة، وهي عندما تجد نفسك وجهًا لوجه أمام الموت»، قال لي سام. وأخبرني أنه في تلك اللحظة، وبعد أن كان شاهدًا على موت زميله في لحظة غفلة، أبرم وعدًا مع نفسه. وعدَ نفسه بأن حياته لن تذهب هباءً ولن يعيش يقظته كالسائر في نومه. وهذا يعني أنه لن يكون أسيرًا لما يمليه الآخرون عليه؛ وأنه سيعمل على فهم جوهر الأشياء.

عادت تلك اللحظة المصيرية إلى ذهنه فيما كان يمارس مهماته كطبيب شاب في شرق لندن. كان يشعر بعدم الارتياح لأنه كان يلاحظ أمورًا لم يكن يتوقّعها. كان هناك من

بين المرضى الذين يتردّدون على عيادته أشخاص مصابون بالاكتئاب والقلق النفسي، وكان قد تلقّى إبّان تدريبه أسلوبًا للتصرّف مع هذه الحالات بطريقة معيّنة. وشرح سام: «عندما كنت في كليّة الطبّ، كل شيء كان يفسَّر من منطلق بيولوجي فحسب. وبالتالي فإن ما نصِفه بالاكتئاب، كان يفسّر بأنه خلل في توازن الموصلات العصبية الكيميائية». ولذلك فإن الحلّ كان في إتخام المريض بالأدوية الكيميائية؛ ولكن ذلك لا يتوافق مع ما كان سام يشاهده على أرض الواقع. عندما كان يجلس ليتكلّم إلى مرضاه، ويصغي إليهم جيّدًا، فإنه غالبًا ما اكتشف أن المشكلة المفترضة -المبنية على فكرة وجود خلل كيميائي دماغي- كانت بعيدة عن أن تكون السبب الحقيقي لمعاناتهم. يقول سام إنه كان هناك دائمًا ما هو أعمق، وكانوا على استعداد للتحدّث بشأنه لو طلب منهم ذلك.

وعندما طلب سام يومًا الاستعانة بمرشدة اجتماعية لمساعدة أحد المرضى الذي كان يشكو من الضيق والحزن، وإذ قام الطبيب إلى الخزانة لكي يعطي الرجل حبّة دواء، بادر هذا الأخير فورًا إلى القول: «لست بحاجة إلى مرشدة اجتماعية، ولكن إلى ما تحصل عليه أنت». نظر إليه سام وقال في نفسه - إنه على حقّ وأنا على خطأ. وعاد بفكره إلى العلم الذي كان قد تلقّاه في كلية الطبّ، واكتشف أنه غير كافٍ. قال لي إن كل ما تعلّمه وتدرّب عليه كان يهمل جزءًا كبيرًا جدًّا من الحلّ. كان مرضاه مكتئبين في معظم الأحيان لأنهم يعيشون حياة خالية من الأمور التي تجعل الحياة تستحق أن تُعاش. وتذكَّر الوعد الذي قطعه لنفسه عندما كان شابًا. وفكّر: «لو أردت الآن أن أكون صادقًا في التعاطي مع حالة الاكتئاب، ما الذي يترتّب عليّ فعله؟».

كانت المرّة الأولى التي تدخل فيها ليزا إلى هذا المركز الطبي الذي يشترك سام في إدارته. ومركز بروملاي-باي-باو Broomley-by-bow في شرق لندن يقع بين عدد من المجمّعات السكنيّة القبيحة والقريبة من فوهة نفق يشهد دائمًا ازدحامًا مروريًا خانقًا. كانت تشعر بقلق كبير بشأن مظهرها، وبالإحراج من السير بين الناس بعد سنوات طويلة قضتها بين جدران البيت. كان شعر ليزا قد أصبح طويلًا وغير قابل للتسريح، والشكوك تنتابها بشأن جدوى هذا البرنامج، وبشأن قدرتها على التواجد بين الناس لفترة طويلة.

خطّة سام التي ستتناول أشخاصًا يتشابهون إلى حدّ معيّن من حيث الجوّ الذهني، كانت بسيطة. آمن سام أن مرضاه الذين يشكون من الاكتئاب كانوا يعانون من مشكلة لا تتركّز بشكل أساسي في أجسادهم، ولا في أدمغتهم، بل في حياتهم. وإن أراد مساعدتهم

على الشعور بالتحسّن، سيتوجّب عليه مساعدتهم على إجراء تغيير في حياتهم. ولأن الأمر الذي كانوا بحاجة إليه بالدرجة الأولى كان إعادة التواصل مع الآخرين، تحوّل ليعمل ضمن فريق واسع من الأشخاص المتطوّعين الراغبين بالاشتراك في هذه التجربة الجديدة من نوعها، وتحوّل المركز الطبي ليصبح مركز لقاء ونشاط لجميعهم. وبعد ذلك، فإنك عندما تذهب لزيارة طبيبك، لن تُعطى حبوبًا، بل سيطلب منك المشاركة في واحدة من مئة طريقة لإعادة التواصل مع الأشخاص حولك، ومع مجتمعك، ومع المُثُل والقيم التي تهمّك حقًا.

طلب سام من ليزا المشاركة في نشاط كان يبدو شديد التفاهة لأول وهلة. وراء مبنى المركز، كانت هناك مساحة ضيّقة من الأرض المهملة والملأى بالنفايات التي تراوحت بين نفايات صلبة واسمنتية. وكان السكان في المنطقة يشيرون إلى تلك البقعة بأنها مكبّ لبراز الكلاب. مكان قذر بالفعل نبتت في أرضه بعض الأعشاب ورُميت فيه منصة مكسورة لفرقة موسيقية، وكثير من براز الكلاب. كانت إحدى تلك الخطط التي ساعد سام في وضعها تقضي بتحويل هذا المكان القبيح إلى حديقة ملأى بالخضار والأزهار. مسؤول واحد من المركز كان مولجًا بالتنسيق، وعدا ذلك، تُركت مهمة التخطيط والعمل إلى مجموعة مؤلفة من نحو عشرين شخصًا من المتطوّعين المكتئبين أو الذين كانوا يعانون من أشكال من الكرَب النفسي. قيل للمجموعة: هذه الفسحة من الأرض المهملة تحت تصرّفكم. ساعدونا لكي تصبح جميلة.

في اليوم الأول، نظرت ليزا إلى المكان، وإلى بقية المتطوّعين، فإذا التفكير بأنهم مسؤولون عن ذلك المشروع جعلها على شفير الوقوع في نوبة من القلق. كيف سيتمكنون عبر العمل يومين في الأسبوع من أن يحققوا شيئًا؟ وبدأ قلبها في الخفقان.

وتحدّثت بعصبية وسرعة مع بقية أفراد المجموعة. تعرّفت إلى رجل أبيض من الطبقة العاملة وقال لها إنه ترك المدرسة باكرًا جدًّا في حياته. وفي مناسبة لاحقة عرفت ليزا من الأطباء أنه يتردّد على المركز منذ سنوات، وغالبًا ما يأتي مهدِّدًا وعنيفًا، وأنهم تردّدوا قبل دعوته للمشاركة بالبرنامج. وتعرّفت إلى السيد سينغ، وهو آسيوي مسنّ قال إنه سافر في أرجاء العالم كلّه، وشرع يتكلّم على أمور غريبة شاهدها في أسفاره. وكان هناك شخصان يعانيان من صعوبات تعلّمية كبيرة. وبين المجموعة عدد من الأشخاص من الطبقة المتوسطة لم يتمكّنوا من الخروج من مزاجهم الحزين ولو لبضع دقائق. نظرت ليزا إلى هؤلاء، وفكّرت - ما كان من الممكن أو المتوقّع أن نلتقي ونتحدّث في

أي مكان في لندن غير هذا المكان. ولكنهم اتفقوا على هدف مشترك - أن يحوّلوا هذا المكان إلى حديقة جميلة تستهوي الناس.

بدأ أفراد المجموعة في الأشهر الأولى يتعلّمون ما استطاعوا بشأن النباتات والبذور، وتناقشوا واتفقوا حول الصورة التي يريدون الحديقة أن تبدو عليها في نهاية المطاف. كانوا كلّهم من أبناء المدينة ولا يعلمون شيئًا عن الزراعة، فكان عليهم أن يتعلّموا عددًا من الأمور المتعلّقة بالطبيعة. وكان التقدّم بطيئًا. ففي ذات مرّة مثلًا، زرعوا نوعًا من النبات في جهة من الأرض وانتظروا؛ وعندما لم يروا أي نتيجة مشجّعة، غرس أحدهم أصابعه في التراب ليكتشف أنه في جهة من الحديقة كانت الأرض مغطاة بالطين. وعرفوا إذ ذاك خطأهم. وبدأوا أسبوعًا بعد أسبوع يتعلّمون وتيرة الفصول وخصوصيتها، وتأثيرها على الأرض التي يقفون عليها.

وقرّروا زراعة شتول النرجس، وأنواع معروفة من الشجيرات، ومن الزهور الموسمية. بدايةً، كانت الأمور تسير ببطء وبصعوبة. قالت لي ليزا: «هناك أمر متعلّق بالطبيعة. لا يمكنك أن تغيّر كيف هي الطبيعة لأن ذلك يتعلّق بالمناخ وبالفصول. ولذلك يمكنك أن تزرع أنواعًا، فإما أن تفشل وإما أن تنجح. عليك أن تتعلّم كيف تفعل ذلك، وكيف تكون صبورًا. الأمر لا يحدث بسرعة. أن تصنع حديقة يتطلّب وقتًا، وطاقةً والتزامًا...، ربّما لا تشعر أنك صنعت فرقًا في نوبة عمل واحدة في الحديقة، ولكنك لو فعلت ذلك أسبوعيًا على مدًى محدَّد من الوقت، فستجد نتيجةً». وأضافت إنها تعلّمت مع الوقت أن المسألة تقوم على الالتزام بأمر معيّن قد يحتاج إلى مدّة زمنية طويلة وإلى مزيد من الصبر.

عادةً، عندما يعطى المصابون بالاكتئاب والقلق النفسي فرصةً للعلاج تتعدّى وصفات الأدوية، يُطلب منهم أن يتحدّثوا عن مشاعرهم، وغالبًا ما يجدون في ذلك صعوبة كبيرة. لأن مشاعرهم صعبة الاحتمال. وهنا في الحديقة، وجدت ليزا والمجموعة عملًا بطيئًا ومستمرًا يقومون به، ومجالًا للتحدّث لا يتعرّضون من خلاله للضغط، وحيث يتبادلون الأحاديث ربّما بشأن كل الأمور باستثناء مشاعرهم. ولكن وفيما كان الشعور بالثقة ينمو في ما بينهم، كانوا يتطرّقون أحيانًا إلى وصف مشاعرهم، ولكن بالطريقة التي تريحهم. بدأت ليزا تشرح قصتها لمن أحبّت من أفراد المجموعة. وبدأوا بدورهم يبوحون لها ببعض الأمور.

وعرفت ليزا أن كل واحد من هؤلاء كانت لديه أسباب مقنعة تبرّر وقوعه في الاكتئاب.

أحدهم أخبر ليزا بهدوء أنه كان ينام في الباص رقم 25 كل ليلة، وأن سائقي هذا الباص عرفوا أنه بلا مأوى، ولذلك لم يفضحوا أمره. نظرت إليه ليزا وفكّرت - كيف يمكن تفادي الوقوع في الاكتئاب في وضع كهذا؟ وتمامًا كما لاحظ الأطباء والجيران في كمبوديا أن المزارع ذا الساق الاصطناعية كان يحتاج إلى البقرة، كذلك لاحظت ليزا أن عددًا كبيرًا من المكتئبين العاملين معها في الحديقة، كانوا بحاجة إلى حلول عملية. ولذلك شرعت تتصل بالبلدية وتطلب بإلحاح تأمين مسكن لذلك الشخص حتى تحقّق مطلبها. وإذا بالرجل يصبح أقل كآبة في الأشهر التالية.

ومع مرور الوقت، بدأت المجموعة ترى الأزهار تتفتح في الحديقة. وبدأ الناس يتمشّون فيها ويعبّرون عن شكرهم لهؤلاء - الذين أمضوا زمنًا طويلًا في عزلة عن الناس لاعتقادهم بأن لا فائدة من وجودهم في المجتمع. وكانت إحدى النساء البيض تتوقّف من وقت إلى آخر لتعطي النساء البنغلادشيات مالًا لشراء مزيد من الشتول. ويتحدّث السيد سينغ إلى أفراد المجموعة أحيانًا ليخبرهم كيف ترتبط تلك النباتات بكل ما هو موجود في الكون - إنها حلقة من الخطة الكونية. وبدأوا يشعرون من منطلقاتهم المتواضعة أنهم يسعون إلى هدف - وأن باستطاعتهم أن يفعلوا شيئًا.

وفي ذات يوم، سأل أحد أفراد المجموعة ليزا كيف أصبحت مكتئبة. وعندما شرحت الأمر، قال: «أنت تعرّضتِ للتنمّر في محيط العمل. وأنا أيضًا تعرّضت للتنمّر في محيط العمل». وفي مناسبة لاحقة أخبرها أن لحظة استماعه إلى قصّتها كانت حاسمة في حياته - «لاحظت أنكِ مثلي»، قال لها.

وفيما كانت ليزا تخبرني ذلك، فاضت الدموع من عينيها وقالت: «يا إلهي! إنه الهدف الذي كان يُراد من البرنامج تحقيقه».

نجح البرنامج في شفاء اثنين من أشكال الانقطاع العميق في التواصل لدى معظم أفراد المجموعة. الأول، وكان الانقطاع عن التواصل مع الناس. كان في مركز بروملي-باي-باو مقهى يهتم سام بإدارته. وكان أفراد المجموعة يجلسون هناك بعد انتهاء نوبة عملهم في الحديقة. قالت ليزا إنها وجدت نفسها بعد مرور بضعة أشهر على وشك أن تصرخ تعبيرًا عن فرحها بالتحدّث إلى الآخرين بعد ذلك الوقت الطويل الذي قضته في العزلة. كانت تصاب بالرعب من فكرة مغادرة عتبة بيتها، وتشعر بالتوتّر والخوف المدمّر من الظهور أمام أعين الناس من جديد. أما الآن فقد اكتشفت أنها تلقّت المساعدة التي كانت تحتاج إليها لتخطّي تلك العوائق. قالت ليزا: «كنت بحاجة ملحّة وفي توق

كبير لاستعادة التواصل مع الناس». وإذ بدأت تشارك الآخرين مشكلاتهم وأفراحهم، تضيف: «توقّفت عن هاجس مراقبة نفسي، لأنه بات عليّ الاهتمام بغيري».

أما فيليب، الرجل الغاضب الذي كان يثير تخوّف الأطباء، والذي تردّد هؤلاء بشأن إلحاقه بالبرنامج، فإنه أخذ الشخصين اللذين كانا يعانيان من صعوبة في التعلّم تحت جناحه. وكان أول من يهتمّ بمساعدتهما وبإشراكهما في مختلف النشاطات. وهو الذي اقترح على الجميع فكرة دراسة فنّ زراعة الأزهار ونيل شهادة في هذا المجال - فكرة تبنّتها المجموعة وخاضت غمارها معًا.

والشكل الثاني من الانقطاع، والذي شفيَ أفراد المجموعة منه بحسب رأي ليزا، كان الانقطاع عن التواصل مع الطبيعة. «هناك فائدة تنتج عن الولوج في العالم الطبيعي، حتى ولو كان ذلك مجرّد رقعة أرض ضيّقة وقذرة في المدينة»، قالت ليزا، وتابعت: «كنت أشعر باستعادة التواصل مع الأرض وألاحظ تفاصيل صغيرة. تتوقّف عن سماع ضجيج السيارات والطائرات، وينتابك إحساس بتفاهتنا وصغر حجمنا. تلوّث يدي بالتراب، نعم، تلوّث يدي بالتراب نبّهني إلى الإحساس بالمكان؛ كانت هناك السماء، والشمس...، الكون لا يدور حولي أنا شخصيًا؛ وحول معركتي من أجل العدالة الاجتماعية...، رأيت المشهد الكبير من هنا، وأردت أن أكون جزءًا منه من جديد. هكذا شعرت فيما كنت أجلس على هذه الحافة هنا ويديّ في التراب. وبفضل هذا البرنامج المتواضع، قالت ليزا، عاد إلى حياتي عنصران كنت قد فقدت التواصل بهما كليًا - الناس والأرض».

شعرت ليزا أنه كما ظهرت تلك الحديقة الصغيرة إلى الحياة، كذلك عاد أفراد المجموعة إلى الحياة. شعروا بالفخر بسبب عمل جيّد أنجزوه لأول مرّة بعد زمن طويل. كانوا قد خلقوا شيئًا جميلًا. عندما تمشّيت عبر الحديقة التي صنعوها، شعرت بالطمأنينة في هذه الواحة الخضراء الصغيرة، وفوّار الماء الذي يتوسّطها، في تلك المنطقة المهمَلة الملوّثة في شرق لندن حيث عشت سنوات طويلة.

بعد بضع سنوات من انخراطها في البرنامج الزراعي، توقّفت ليزا عن تناول دواء «بروزاك» وتراجع وزنها حوالى 28 كلغ. وكانت قد التقت بشاب بستاني ووقعت في حبّه ويدعى إيان، وبعد بضعة أعوام انتقلت لتعيش معه في منطقة Wales، وعندما تعرّفتُ إليها كانت تستعدّ لافتتاح مشتل خاصّ بها. ما زالت على تواصل مع عددٍ من أفراد المجموعة. قالت لي إنهم والأرض كانوا سلّم النجاة لبعضهم بعضًا.

وإذ تحدّثت إلى ليزا خلال ساعات حول وجبة فطور تألّفت من النقانق ومن شرائح البطاطا المقلية في أحد المطاعم في شرق لندن، قالت لي إن بعض الناس قد يخطئون فهم الأمثولة التي تمثّلها تجربة زراعة الحديقة التي خاضتها. ونجاح التجربة لا يحدث بهذه السرعة والسهولة. «إن كنت مصابًا بالاكتئاب، لا يمكنك أن تخرج وتفتش عن رقعة أرض وتلتزم بزراعتها، لتتحسّن حالك، بل يحتاج ذلك إلى التخطيط والمتابعة والمساندة. قد يكتفي الناس بقولهم لك، هيّا اذهب إلى الحديقة العامّة، أو تمشَّ في الحقول وسوف تشعر بالتحسّن. نعم، هذا بالطبع مفيد، ولكن يجب أن يساعدك أحدهم لتقوم بذلك».

ما كانت ليزا لتستطيع أن تفعل ذلك النشاط بمفردها. استوجب ذلك وجود طبيب لينصح به - وليقنعها بالجدوى الطبية المنتظرة منه، ويشجّعها على الإقدام عليه. ومن غير ذلك، تقول ليزا إنها ربّما كانت ستبقى سجينة ذلك البيت، وستمضي أيامها أمام جهاز التلفاز خائفة من أنظار الناس، وستطوي عمرها في الظلمة.

عندما وقفت لأول مرّة أمام مكتب الاستقبال في مركز بروملي-باي-باو، وجدت أنه من هناك يمكن توجيهك إلى رؤية طبيب، أو إلى اختيار واحد من بين أكثر من مئة برنامج اجتماعي متنوّع، من صناعة الفخار إلى التمارين الرياضية، إلى العمل التطوّعي الذي يُعنى بمساعدة الآخرين. أما لو دخلت إلى عيادة الطبيب فستجدها مختلفة قليلًا عن معظم العيادات التي تعرفها. لن تجد الطبيب جالسًا وراء مكتب وأمام شاشة حاسوبه بل ستراه يجلس إلى جانبك. هذه الطريقة تشير بأسلوب لطيف، كما قال لي سام، إلى المقاربة المختلفة قليلًا في التعاطي مع أمور الصحة.

خلال دراسته ليصبح طبيبًا، تعلّم سام أن يتصرّف من منطلق أنه الانسان الذي يملك المعرفة. يدخل إليه المريض، ويصف الأعراض التي يعاني منها، فيقوم الطبيب بالمعاينة ويطلب فحوصات مخبرية، ثم يعلن طبيعة المشكلة ويصف الحلّ. يقول سام: «هذه الطريقة تكون صحيحة في بعض الأحيان. إن كنت تعاني من التهابات صدرية فإنك بحاجة إلى مضادّات الالتهاب. المسألة هنا واضحة. ولكن الأمور في كثير من الأحيان ليست كذلك. معظم الناس يأتون لزيارة طبيبهم لأنهم يشعرون بالكرَب والحزن. وحتى عندما تأتي إلى طبيبك شاكيًا من ألم في ركبتك مثلًا، فإن ألمك سيكون مضاعفًا إن كنت تعيش في وحدة، وليس لديك اهتمامات معيّنة. كل الاستشارات الطبية التي يقوم

بها تقريبًا، يقول سام، تدور في جزء كبير منها حول صحة المريض العاطفية. المهمّة الأكبر التي تقع على عاتق الطبيب هي الإصغاء.

قال سام إنه تعلّم، خصوصًا في حالات الاكتئاب والقلق النفسي، أن يغيّر سؤاله من «ما هي مشكلتك؟»، إلى «ما هي الأمور التي تهمّك وتمثّل قيمة بالنسبة إليك؟». إن كنت تريد إيجاد الحلّ، عليك بالاصغاء لاكتشاف أين يكمن النقص في حياة المصاب بالاكتئاب أو بالقلق - ومن ثمّ مساعدته على إيجاد الطريق إلى سدّ هذا النقص.

الأطباء في مركز بروملي-باي-باو يصفون مضادّات الاكتئاب الكيميائية لمرضاهم، ويدافعون عنها ويؤمنون بفعاليتها. ولكنهم يرون فيها جزءًا من الصورة فحسب، وليس حلًا طويل الأمد. قال لي د. سول مارموت Dr. Saul Marmot، وهو أيضًا طبيب في المركز: «لا فائدة من أن تسارع إلى وضع الضمّادة على جرح المريض. بل ما يجب عليك فعله هو التعامل مع الأسباب التي كانت وراء مجيئه إلى العيادة في الأصل». وأضاف لاحقًا: «لا مبرّر لاستخدام مضادّات الاكتئاب إن لم يتغيّر شيء. إذا بقي المريض على حاله بعد التوقّف عن تناول مضادّات الاكتئاب، يجب القيام بتغيير معيّن، وإلا فحالة المريض ستعود تمامًا إلى ما كانت عليه».

غالبًا ما يأتي المريض إلى عيادة الطبيب -كما فعلت أنا- ولديه اعتقاد أن مشكلته جسدية محضة، خلل في عمل الدماغ. يبدأ سام بشرح أمرين، وكلاهما مفاجئ: أولًا، يقول لهم إن هناك كثيرين من الأطباء الذين لا يعلمون الكثير بشأن الاكتئاب والقلق النفسي، وهذه المسألة ليست بسيطة، ولذلك فإنها تستوجب التعاون بين الطبيب والمريض من أجل سبر أغوارها. يقول سام: «في أساس فلسفتنا أن نتحلّى بالتواضع. أن نتواضع ونقول «لا أعلم» لهو موقف في غاية الأهمية. إنه في الواقع الشيء الأهم الذي يمكنك قوله. وهو يساعد على دعم ثقة المريض بالطبيب».

ثم يخبرهم عن طلاقه من زوجته الذي حدث منذ سنوات، وكيف بقي يعاني طويلًا من القلق العميق جرّاء ذلك. ويقول لهم إن هذا الأمر قد يحدث لأيّ إنسان، وإنهم ليسوا وحدهم في ذلك. من المهمّ أن تقول للمريض: «لا تهتمّ، فهذا طبيعي؛ مع إني لا أميل إلى استخدام العبارة «طبيعي»، ولكن ذلك الأمر هو حقًّا طبيعي».

وعلى عكس ذلك، لو قال لك سام إن لديك مشكلة في دماغك، فهذا يعني كما يقول: «إنك لا تملك السيطرة على الأمر، ولا تستطيع فعل أي شيء. وهذا خطأ كبير وواضح». ويسأل: «كيف سيؤثّر ذلك عليك على المدى الطويل؟». ويشرح: «عندما

يكون المرء مكتئبًا، فهذا يعني أنه في مكان شديد الظلمة، فإن استطعت أن تعطيه قليلًا من طعم الشفاء، ذلك البصيص من النور والأمل؛ قليل منه سيلعب دورًا حاسمًا بالتأكيد. ولكن لن يكون باستطاعتك معرفة المصدر الذي قد يأتي منه ذلك النور». ولذلك، فكّر سام بتلك القائمة الطويلة والعريضة من الخطوات الصغيرة التي يمكن أن تؤدّي إلى إعادة التواصل.

وهو يعطي مثالًا على ذلك التواصل تحديدًا عندما يتكلّم إلى مرضاه. يقول سام إن جزءًا من مهمته هو «أن يكون صديقًا لهم». إنه يعيش غير بعيد عن المركز، ولذلك هو حاضر للمساعدة في أي وقت. ويتكلّم على توجّه مهمّ آخر في فلسفة المركز، وهو أنهم لا يفوّتون فرصة لكي يحتفلوا. إنهم دائمًا يجدون حجّة للاحتفال ودعوة جميع المرضى للمشاركة.

يدعو سام هذه المقاربة «الوصفة الاجتماعية» وقد أثارت نقاشًا حادًّا. فوائد هذه المقاربة واضحة. مجموعة التأمين الصحي التي ينتمي إليها سام وحدها تصرف نحو مليون ومئتي ألف دولار سنويًا ثمنًا للأدوية المضادّة للكآبة من أجل علاج سبعة عشر ألف مريض، والنتائج محدودة. ويقترح سام أن «الوصفة الاجتماعية» يمكنها أن تأتي بمثل تلك النتائج، أو بأفضل منها، لقاء كلفة مالية أقلّ بكثير. ولذلك تنكبّ مجموعة بروملي-باي-باو الطبيّة وغيرها من المجموعات التي تعتمد «الوصفة الاجتماعية»، على حفظ النتائج وجمعها، لعلّ الجهات الأكاديمية تهتمّ بدراسة ما يقومون به. ولكن لم يجرِ سوى القليل من البحث في هذا الشأن حتى الآن.

لماذا؟ الجواب يكمن في التفسير الذي ما فتئت أسمعه في كل مكان. إعطاء الناس أدوية كيميائية مضادّة للكآبة والقلق النفسي يشكّل إحدى أكبر الصناعات في العالم، ويستقطب استثمارات مالية ضخمة لتمويل الأبحاث (وغالبًا ما لا تجري تلك الأبحاث بطريقة سليمة ويجري تشويه نتائجها). أما «الوصفة الاجتماعية» إذا نجحت، فإنها لن تكون ذلك المصدر الضخم للمال. وفي الحقيقة فإنها ستحدث ثقبًا في تلك السوق الكيميائية التي تقدّر بمليارات الدولارات. سوف تنخفض الأرباح، ولذلك لا تستقطب «الوصفة الاجتماعية» اهتمام المستثمرين.

ومع ذلك، أجريت سلسلة من الدراسات العلمية التي تناولت «النشاط الزراعي العلاجي» - تشجيع الناس على زراعة الأزهار والشتول لتحسين صحتهم النفسية. لم تتناول أي من تلك الدراسات مجموعات كبيرة من الناس، ولم تستمرّ لفترات طويلة،

كما أن تصميمها لم يكن دقيقًا جدًّا، ولذلك يجب التعامل مع نتائجها بحذر - غير أنها تقترح وجود أمر يجب الالتفات إليه. إحدى الدراسات المماثلة التي أجريت على مجموعة من المصابين بالاكتئاب في النروج بيّنت أن نقاط المشاركين ارتفعت بمتوسّط 4,5 نقاط على سلّم قياس مستوى الاكتئاب- وهذا يعني أفضل من نتائج تناول الدواء الكيميائي بفارق الضعف. وأظهرت دراسة أخرى أجريت على شابّات يعانين من القلق الشديد نتائج مماثلة. ولعل هذه النتائج تشير على الأقلّ إلى أن هذا المكان هو صالح لغرس بذور الأبحاث المقبلة.

عدت لأقابل مايكل مارموت من جديد، وهو عالم المجتمع الذي كان أول من اكتشف أن الالتزام بعمل يفتقر إلى القيمة المعنوية بالنسبة إلينا يؤدّي بنا إلى الاكتئاب. بدأ رحلته العلمية في عيادة في سيدني -كما قد تذكرون- حيث كان يرى الناس يأتون إلى المستشفى مكتئبين لأن حياتهم كانت مضطربة، ولكنهم يُعطون زجاجة صغيرة تحتوي على خليط من البودرة البيضاء، ويُطلب منهم العودة إلى بيوتهم. أعلم أن مايكل كان قد زار مركز بروملي-باي-باو، وكان يقدّم نصائحه بصورة غير رسمية. أردت أن أسمع منه شخصيًا رأيه حول الموضوع. قال لي إن ما يفعلونه بسيط. عندما يقصدهم الناس بشأن مشكلة جسدية، فإنهم يعالجون المشكلة الجسدية -ولكن الكثير من الأسباب التي تدفعنا إلى زيارة الطبيب- وربّما معظمها - ليس من هذا النوع. وقال: «عندما يأتيهم الناس ولديهم مشكلات حياتية، فمن الطبيعي أن يحاولوا الاهتمام بمشكلات هؤلاء الحياتية».

يعتقد سام، الطبيب الذي ساهم في تحويل هذه العيادة، إنه بعد قرن من الآن سينظر الناس إلى الوراء، إلى هذا الاكتشاف الذي يشير إلى أن عليك أن تلبّي حاجات الناس العاطفية إذا أردت لهم أن يتعافوا من الاكتئاب والقلق النفسي. سيرون فيه محطّة مفصلية في التاريخ الطبّي. لم يعلم أحد قبل خمسينيّات القرن التاسع عشر أسباب مرض الكوليرا. ثمّ اكتشف طبيب يدعى جون سنووJohn Snow (شاءت المصادفة أن عيادته كانت في مكان قريب من عيادة سام) أن ذلك المرض يأتي عن طريق الماء - وانبرى إذ ذاك البريطانيون إلى بناء قنوات صرف صحي جيّدة. وكانت النتيجة أن تخلّص الغرب من أوبئة الكوليرا.

مضادّات الاكتئاب، كما استنتج الأطباء في مركز بروملي-باي-باو لا تتوقّف عند الحبوب. إنها أي شيء قادر على انتشالك من اليأس. والبيّنات التي تشير إلى أن المضادّات الكيميائية للكآبة ليست فاعلة في معظم الحالات، يجب ألّا تمنعنا من التفتيش عن مضادّات للكآبة من نوع آخر. ولكن يجب أن تدفعنا إلى التفتيش عن مضادّات للكآبة أفضل - وقد لا يكون مشابهًا قطّ لما تعلّمنا التفكير به من خلال شركات الأدوية الكبرى Big Pharma.

قال لي د. سول مارموت، وهو طبيب صحة عامة في المركز، إن فوائد المقاربة التي جرى تطويرها في بروملي-باي-باو «واضحة جدًّا ولا أعلم لماذا لم أستطع رؤيتها من قبل، ولا أعلم لماذا المجتمع بأسره لا يراها».

كنا جلسنا د. سام إفرينغتون وأنا نتحدّث في المقهى المزدحم في المركز، ولم يتوقّف الناس عن مقاطعتنا لكي يتكلّموا إليه ويعانقوه. قال لي مشيرًا إلى إحدى السيدات في لحظة معيّنة: «هذه هي المرأة التي تعلّم الآخرين كيفية دهان الشبابيك، وهذا هو الرجل الذي كان في الشرطة وكان قد جاء إلى هنا ليقوم بوظيفته كشرطي، وعندما تعرّف إلى المركز، أحبّنا وفضل الاستقالة من وظيفته والعمل معنا». ثمّ أخبرني ضاحكًا كيف أن بعض المراهقين يأتون إليه ملتمسين نصيحته حول ما يمكن للشخص فرضيًّا أن يفعل لتفادي فرضية أن يقترف جريمة معيّنة.

وإذ لوّح سام بيده مسلّمًا على أحد الأشخاص، قال لي إنه تعلّم أن تواصل الإنسان مع المحيطين به «يرمّم الطبيعة الإنسانية». وفي وسط هذه الشبكة من خيوط التواصل التي استفاقت على الحياة، التفتت إلينا امرأة كانت تجلس على مقربة منا، والأرجح أنها كانت تصغي إلى حديثنا، وابتسمت إلى سام، وإلى نفسها.

فنظر إليها سام وبادلها الابتسام.



الفصل الثامن عشر

استعادة التواصل الثالث:

مع عمل له أهمية معنوية

في كل مرّة كنت أصبح متفائلًا بشأن إمكان استعادة التواصل وانتشار الضوء الذي رأيته في كوتّي في برلين، وفي مركز بروملي-باي-باو الطبي في شرق لندن، رأيتني أصطدم بعقبة كبيرة، ثم أنتظر طويلًا ريثما أتبيّن الطريق إلى تخطّيها. إننا نصرف معظم ساعات يقظتنا في العمل - و87٪ من بيننا يشعر إما أنه منسجم مع عمله، أو غير منسجم مع عمله. ولكن احتمال أنك تعمل في وظيفة لا تحبّها يفوق الاحتمال المعاكس بفارق الضعف. وعندما تأخذ في الاعتبار الوقت الذي تقضيه في متابعة الرسائل الاكترونية التي يتوجب عليك قراءتها والردّ عليها بعد انتهاء الدوام، تجد أن ساعات العمل تغطّي أكثر فأكثر من مساحة حياتك - نحو خمسين إلى ستين ساعة في الأسبوع. لا نتكلّم هنا على ما قد نشبّهه بنتوء صغير في وسط حياتك، بل إنه الجبل الذي يكاد يسيطر على معظم مساحات حياتنا. متطلّبات العمل تأخذ منّا معظم أوقاتنا وعمرنا.

نعم، يمكنك أن تطلب من الناس أن يحاولوا التغيير واستبدال نوع عملهم بنوع آخر -أن يحاولوا الخروج من الدوّامة- ولكن متى بالتحديد يمكنهم فعل ذلك؟ خلال الساعات الأربع المتبقية لهم في المساء، عندما يرتمون على المقعد ويحاولون قضاء بعض الوقت مع أولادهم، وقبل أن ينتقلوا إلى السرير ويستيقظوا في الصباح التالي ويجدوا أنفسهم أسرى ذلك الروتين القاتل من جديد؟

ولكن هذا ليس تلك العقبة التي تكلّمت عنها. العقبة هي أنه لا بدّ من القيام بالأعمال التي قد لا تحمل إلينا أي قيمة معنوية. لا يمكن مقارنة الأمر هنا بالأسباب الأخرى المؤدّية للكآبة والقلق النفسي كالتي سبق وذكرتها، مثل التجارب الصادمة أثناء الطفولة، أو الجري وراء القيم المادية القصوى، والتي هي من شوائب نظامنا العصري والتي يمكن التخلّي عنها. العمل أمر ضروري وجوهري. وإذ أفكّر بالأعمال التي قام

بها أفراد عائلتي، مثلًا: كانت جدّتي لأمي تعمل في تنظيف المراحيض؛ وجدّي لأمي كان عاملًا على رصيف المرفأ؛ وكان جدّاي لأبي مزارعَين؛ وأبي سائق حافلة؛ وعملت أمّي في ملجأ يستقبل ضحايا العنف الأسري؛ وكانت أختي ممرضة؛ وأخي مسؤولًا عن طلب البضاعة في مخزن مواد غذائية. كل هذه الوظائف ضرورية بمعنى أنها لو توقّفت فإن حلقات عدّة في حركة سير مجتمعنا ستتوقّف عن العمل. وإذا كان هذا العمل ضروريًا وجوهريًا- هذا العمل الذي ربما يضعك تحت إمرة المدير ومراقبته، مجبرًا على تنفيذ ما يُطلب منك بحذافيره، وما يتطلّبه السوق من أمور قد تكون مضجرة ولكنها ضرورية - هذا العمل إذًا يجب أن يستمرّ حتى ولو كان يؤدّي بك إلى الاكتئاب والقلق. إنه يشبه فخًا لا بدّ من الوقوع فيه.

على الصعيد الفردي، ربّما يستطيع عدد قليل منّا الهروب. إن كان باستطاعتك الانتقال إلى وظيفة حيث تتوفّر لك الاستقلالية، أو حريّة التصرّف بدرجة أكبر، أو حيث تقوم بعمل تجده جذّابًا وقيّمًا، فافعل. في هذه الحال فإن مستوى كآبتك وقلقك سينخفض على الأرجح. ولكن في منطقة حيث 13٪ من الناس فحسب يعملون في وظائف يؤمنون بقيمتها المعنوية، فإن هذه النصيحة قد تبدو ظالمة. معظمنا في هذه البيئة الحاضرة لن يتسنّى له القيام بالعمل الذي يجده شخصيًا ذا قيمة معنوية. تمثّل في بالي في ما أكتب هذه الكلمات امرأة عزيزة على قلبي، وهي أمّ تعمل في وظيفة تكرهها وبأجر منخفض من أجل تأمين بدل إيجار الشقة التي تأويها مع أطفالها. أن نقترح على هذه المرأة تغيير نوع عملها في حين أنها تصارع لتحتفظ بأي وظيفة، سيكون اقتراحًا بلا معنى عدا عن كونه مؤذيًا لمشاعرها.

لم أتمكّن من النظر إلى هذه العقبة بطريقة مختلفة، أو أجد السبيل إلى تجاوزها، سوى عندما ذهبت إلى مكان جدّ بسيط وعادي. إنه متجر صغير في بالتيمور لبيع وتصليح الدراجات. في هذا المتجر سمعت قصّة ملفتة فتحت أمامي أبوابًا أوسع للتفكير، ونافذة على الحقائق التي تقترح أنه يمكننا البناء على قاعدة القيَم التي نثمّنها في مجال العمل، ونحقّق التغيير الجذري الذي يحمينا من الاكتئاب- ليس بالنسبة إلى عدد قليل منّا، بل بالنسبة إلى المجتمع كلّه.

سألت مريديث ميتشل Meredith Mitchellنفسها ما إذا كانت تقوم بفعل جنوني وهي تسلّم كتاب استقالتها من الشركة. كانت تعمل في الفرع المخَصّص لجمع المساعدات المالية لمصلحة مؤسسة خيرية في ميريلاند. وكان عملًا مكتبيًا بحتًا؛ يطلب

منها مهمّات محدّدة ضمن موعد زمني ثابت؛ ويترتّب عليها العمل على تنفيذ ما يُطلب منها من غير أن ترفع رأسها. فكّرت مريديث أحيانًا بطرائق مبتكرة قد تعطي مردودًا أفضل، غير أنه سرعان ما كان يُفرض عليها الالتزام بما طُلب منها تنفيذه تحديدًا. كانت مديرتها طيّبة ولكنها متقلّبة، ولم تنجح مريديث يومًا في توقّع ما سيكون عليه مزاجها في الساعات المقبلة. تدرك ميرديث أن عملها ربّما كان بالمعنى المطلق جيّدًا. ولكنها لم تشعر أبدًا بعلاقة تشدّها إليه. كانت حياتها تشبه إلى حدّ معيّن من يطلب منه على طريقة الكارا أوكي Karaoke أن يغنّي أغنية فرضت كلماتها عليه (كما الببغاء). لم تكن تلك هي الحياة التي ستسمح لها يومًا أن تكتب أغنيتها بنفسها. في الخامسة والعشرين، كانت مريديث ترى وكأن حياتها ستستمر بالأسلوب عينه حتى سنّ التقاعد، أي على مدى أعوامها الأربعين القادمة.

إحساس غامض بالقلق ما انفكّ يقتحم حياتها منذ مدّة. في ليل كل يوم أحد، عندما تقترب عطلة آخر الأسبوع من نهايتها، تشعر بدقّات قلب قوية، وينتابها ما يشبه التوجّس من الأسبوع الجديد الذي سيبدأ. وفي غضون أسابيع، تنبّهت مريديث إلى أنها لم تعد تنام جيّدًا في بحر الأسبوع أيضًا؛ إذ تستيقظ فجأة في معظم الليالي وتشعر بتوتّر عصبي حادّ، ولكنها كانت تجهل السبب الحقيقي لذلك.

ومع ذلك، عندما قالت لمديرتها إنها ستستقيل من الوظيفة كانت متردّدة حول صحّة قرارها. مريديث بنت عائلة تقليدية ومحافظة بالمعنى السياسي، ولذلك بدت الطريق الجديدة التي اختارتها في نظر والديها اتجاهًا غريبًا وربّما جريئًا جدًّا وجذريًّا- وربّما بدت كذلك بالنسبة إليها أيضًا.

كان لدى جوش Josh زوج مريديث خطّة. وكان قد بدأ في السادسة عشرة يعمل في متاجر الدراجات بعد أن مارس هواية ركوب الدراجة لسنوات قبل ذلك. يعشق جوش التجوال في معظم شوارع المدينة بدراجته ذات الإطارات الصغيرة الخاصّة (لا يتعدّى قطر الإطار 20 بوصة) والقيام بحركات بهلوانية وبتسلّق الجدران المنحنية والقفز عنها أينما وجدت. ولكنه وجد أن العمل في متاجر الدراجات ليس طريقًا سهلًا لتأمين العيش. الأجر منخفض؛ ولا وجود لعقد عمل؛ ولا تأمين في حال المرض، ولا عطلة مدفوعة. وقد يكون العمل رتيبًا ومملًّا أحيانًا. وبحسب جوش، فإنك تعمل وسط الشعور بعدم الأمان، وليس في إمكانك التخطيط لشيء، ولا مجال للتقدّم بل يحكم على الموظّف البقاء عند أسفل درجات السلم الوظيفي إلى الأبد. أما لو أردت المطالبة

بزيادة أجرك، أو بيوم عطلة، أو البقاء في البيت ليوم واحد لأنك مريض، فسيترتّب عليك أن تتوسّل لرئيسك لكي يأذن لك بذلك.

ولكن قائمة المطالب كانت في الحقيقة أطول. كانت تريد القول ما معناه: نحن لسنا قِطَعًا في آلة، كالبراغي التي نستخدمها عندما نصلح الدرّاجات. نحن أشخاص ولدينا احتياجات. نحن شركاء في العمل ونستحق الاحترام. لم يفكّر جوش في الأمر بهذه الطريقة تحديدًا في بداية الأمر، بحسب ما قال لي لاحقًا، بل الأهم كان استعادة الكرامة لهذه الطبقة العاملة، الذين يُراد إقناعهم بأنهم بلا قيمة، بمعنى أنه يمكن الاستغناء عنهم في أيّ وقت. أدرك جوش أن الحقيقة كانت عكس ذلك، فإن موقع العمال وازن جدًّا لأنه لا مجال لسير العمل من دونهم.

عندما قدّم جوش قائمة مطالب العمال إلى صاحب العمل، فوجئ الأخير بها، ولكنه استدرك قائلًا إنه سيفكّر بالأمر. وبعد بضعة أيام، عمد إلى توكيل محام قويٍّ معروف بمحاربة حقوق العمال، وبدأت معركة طويلة الأمد بهدف منع العمال من حق تنظيم صفوفهم. واستمر ذلك على مدى أشهر لأن القوانين في الولايات المتحدّة صُمّمت لكي تصعّب على العمال الطريق إلى تأليف اتحاد عمالي، بل لتسهّل تفكيك أي اتحاد قائم. وكان صاحب العمل ملمّ بقدرات عمّاله المالية المحدودة وعدم استطاعتهم توكيل أيّ محام. وبدأ صاحب العمل يستقبل عمّالًا جددًا مهدّدًا استمرار القدماء المتّحدين في العمل. علم جوش أن القانون لا يسمح لصاحب العمل بطرده ولا بطرد الآخرين؛ غير أن الفريقين أدركا حقيقة عجز العمال عن الدخول في معركة قانونية طويلة الأمد لصيانة هذا الحقّ.

عند هذه النقطة تحديدًا خطرت في بال جوش فكرته المميّزة. كان يعلم كيف تجري إدارة متاجر الدراجات، والعمّال يعلمون جيدًا كيفية تشغيلها - لأنهم درجوا فعليًا على القيام بكافّة الأعمال. فكّر أنه يمكنهم أن يديروا متجرًا مثل هذا بمفردهم ومن غير وجود المدير أو صاحب العمل. لو كانت هذه القصّة مشابهة للقصص الأميركية المعروفة، لكان جوش قد غادر المتجر وافتتح متجره الخاص وتطوّرت تجارته وربّما أصبح مثل الرجل الأميركي الأكثر ثراء في العالم جفري بيزوس Jeffrey Bezos، (أو على الأقل، كان سيصبح مالكًا لبيت كبير على شواطئ منطقة جيرسي الساحرة)، ولكن لم يطمح جوش لأن يصبح ذلك الشخص الذي يصدر أوامره على كل من حوله. خلال سنوات عمله في متاجر الدراجات، كان قد لاحظ أمورًا ذات أهمية، وعلى وجه المثال:

غالبًا ما يكون المدير أو صاحب العمل منعزلًا عن العمّال حتى ولو كان دمِثَ الطباع. فإن مهمّته التي تقضي بتسيير العمّال ومراقبتهم تحول دون إمكان التواصل معهم بطريقة عادية. إضافة إلى أن هذا النظام الذي يقضي بوجود شخص واحد على رأس المجموعة كان لا يبدو فاعلًا بنظر جوش. عادة ما تكون لدى العاملين على الأرض أفكار جديدة ومفيدة للعمل لأن بوسعهم رؤية أمور لا يستطيع صاحب العمل رؤيتها؛ ولكن أفكارهم لا تصل إلى أذن المسؤول ولا تحقّق أي تغيير. وهذا من شأنه أن يعيق تطوّر العمل.

ما أراده جوش كان مختلفًا. إنه يريد أن يكون جزءًا من مشروع يقوم على مثال أميركي آخر: الديموقراطية. كان قد قرأ حول تاريخ العمل في إطار الشركات؛ هذا النوع من العمل الذي تحوّل اليوم إلى الطريقة التي يعرفها جميعنا - شركة تعمل على غرار الجيش بوجود شخص واحد على مستوى قمّة الهرم يصدر الأوامر إلى الجنود الذين تتوجّب عليهم الطاعة. وجد جوش أن هذه الطريقة هي في الواقع وإلى حدّ معيّن حديثة العهد؛ ولم تصبح مقبولة ومعتمدة سوى قبيل نهاية القرن التاسع عشر. ولقد لاقت هذه الشركات التي يترأسها ويديرها شخص واحد في البداية مقاومة واسعة وقويّة. ونبّه آنذاك الكثيرون بأن هذا النمط من الشركات قد يؤدّي إلى «استعباد الأجر»، حيث سيقع الناس دائمًا تحت وطأة السيطرة، وسيشعرون بالتعاسة. وبحسب ما اطلع عليه جوش، فإن بعض الناس اقترح تنظيم العمل على أسس مختلفة تمامًا. وسميت شركاتهم «الشركات الديموقراطيةdemocratic cooperatives» - وعلم جوش أن بعضها كان ناجحًا جدًّا.

تحدّث جوش إلى عدد من رفاقه الذين عمل معهم جنبًا إلى جنب منذ زمن طويل، وإلى زوجته مريديث حول الفكرة. «هيّا نؤسس متجر دراجات خاصّ بنا ونديره كشركة ديموقراطية. وهذا يعني أننا نتشارك في العمل ونتشارك في الأرباح. نتّخذ القرارات بالطريقة الديمقراطية. لن يكون على رأسنا صاحب عمل، لأننا كلّنا أصحاب عمل. سوف نبذل جهودًا كبيرة في العمل، ولكننا سنعمل بطريقة مختلفة. ربّما ستساعدنا هذه الطريقة لكي نكون أكثر سعادة. وجدت مريديث الفكرة جذّابة - ولكنها، وفيما كانت تقدّم استقالتها من وظيفتها السابقة، كانت لا تزال تتساءل: هل هذه الفكرة واقعية؟ كيف سنطبّقها؟

عندما اقتربتُ من متجر بالتيمور للدراجات Baltimore Bicycle Works الذي يقع عند زاوية أحد الشوارع في وسط المدينة، بدا لي مثل كل المتاجر من نوعه. عندما تدخل إلى المتجر تطالعك مجموعة من الدراجات الجديدة بأشكالها وتصاميمها وألوانها المشرقة، وعلى حزام من الأرض الاسمنتية حولها عرضت تشكيلة من قطع الغيار المتنوعة، وفي جهة من هذه الصالة كان الصندوق حيث كانت مريديث تعمل عندما دخَلت. وعندما رافقتني إلى الطابق العلوي، رأيت صفًّا من الدراجات المرفوعة على ما يشبه البكرات الرافعة وبموازاتها يقف أشخاص وكأنهم أطباء منشغلون بإجراء عمليّات جراحية على الطريقة البدائية. كانت الدرّاجات مفكّكة أجزاء وتجري معالجتها بأدوات وعدّة لم أرَ مثلها من قبل. وإذا بصور للممثل جورج كلوني في مسلسل *ER*(1) وهو يُصلح قلب أحد المرضى تمرّ في مخيلتي.

ثمّ تعرّفت من بين العاملين هناك إلى آليكس تيكو وهو شاب في نهاية العشرينات، له شارب كثيف وغير مرتّب، استمرّ في تصليح الدراجة التي أمامه، فيما أخبرني حكايته عندما كان يعمل في شركة لتوزيع الطعام الجاهز قبل أن يصبح شريكًا في المتجر. كان يسمع صوت رئيسته مرّة كل أسبوعين عندما تتصل به هاتفيًا في الصباح لتؤنّبه أو لتعبّر له عن خيبتها منه؛ أو في ساعة متأخرة ليلًا لتصرخ في أذنه، أو لتعبّر أيضًا عن خيبة ظنّها.. ولكن، يقول أليكس: «ما كان يحيّرني هو أنها لم تكن على معرفة بما كنت أقوم به، فأين كانت تجد ما يخيّب ظنّها بي؟». ومثل الكثيرين من الموظفين، كنت أستيقظ قلقًا في منتصف الليل. كان ذلك الوضع مؤذيًا ويؤثّر على أمور شتى في حياتي».

الأمور هنا في متجرنا مختلفة. نحن نجتمع في صباح الخميس من كل أسبوع لنناقش معًا القرارات التي يجب اتّخاذها بشأن العمل. جرى تقسيم الأعمال إلى سبعة أقسام مختلفة -من التسويق إلى تصليح الدرّاجات المعطّلة- وكل منا يشترك في المسؤوليات وفي نوعين منها على الأقل. إن كان لدى أحدنا فكرة من أجل تحسين الأداء في مسألة معيّنة، أو من أجل التوقّف عن القيام بأمر أظهر فشله، فإنه يقترح ذلك في الاجتماع. إن لاقى اقتراحه تأييدًا من أحد الشركاء فإن الفكرة تطرح على الطاولة للمناقشة، ثم يجري التصويت عليها. لو أراد أحدنا على سبيل المثال أن نبدأ في بيع نوع جديد من الدراجات، هذا ما نفعله لاتخاذ القرار.

---

(1) *ER* مسلسل تلفزيوني أميركي شهير تدور حوادثه في مستشفى كبير وفي قسم الطوارئ وبين أفراد الطاقم الطبي والمرضى.

عدد الشركاء كان ستة، وكلهم يشتركون بالعمل والادارة بهذه الطريقة. وعندما كنت هناك، كان هناك أيضًا ثلاثة عمّال في طور التدريب، وكان يُطلب منهم أن يقضوا سنة في العمل، قبل أن تقرّر المجموعة إذا كان من المناسب انضمام هؤلاء إلى الشركة. في نهاية كل عام، يقوم كلٌ من الشركاء بإجراء مراجعة سنوية بشأن أداء كل من الشركاء الآخرين. والهدف من ذلك هو أن يشعر الجميع بالتزام متساوٍ بالشركة، وبأنهم قادرون على إيجاد طريقة للمساهمة بأفضل ما لديهم لدعمها.

إنشاء شركة جديدة لم يكن بالأمر السهل، قالت لي مريديث. وأخبرتني أنها كانت تعمل عشر ساعات في اليوم طيلة السنة الأولى. مسؤولياتها في هذا العمل أكبر من مسؤولياتها في العمل السابق. ولكنها بعد أن بدأت العمل في المتجر، لاحظت أمرًا مفاجئًا وهو أن ضربات القلب السريعة، ونوبات الخوف والأرق والتوتّر التي كانت تنتابها في منتصف الليالي، اختفت وذهبت إلى غير رجعة.

سألتها: «لماذا؟». وكانت لديها إجابات وأفكار تطابقت جيّدًا مع ما كنت قد تعلّمته بشأن علم الاكتئاب والقلق النفسي. في كل الوظائف السابقة، كانت مريديث تعيش تجربة «فقدان السيطرة». قالت: «هناك، لا فرق إن كانت لديك فكرة جيدة أو لا - إذا كانت الفكرة تتعلّق بأمر يخرج عن نطاق مسؤوليتك الضيّق، لن يصغي إليك أحد. عندما تكون في تلك المسؤولية بالذات، وفي ذلك المركز، عليك أن تقوم بما يتطلّبه ذلك المركز تحديدًا وألّا تتخطّاه. تلتزم مكانك، وتنتظر دورك ريثما يحين موعد ترقيتك ربّما بعد خمس سنوات. وقد تمكث في الوظيفة التالية خمس سنوات أخرى».

ولكن أفكارها في هذا المكان، وأفكار غيرها تؤخذ على محمل الجدّ، بحسب ما حاولَت شرحه: «أشعر بالفرق هنا، لأنه لو كانت لدي فكره جيّدة فستكون لديّ الحرية في طرحها أمام الآخرين، وربّما في أن أراها تتحقّق وتثمر». عندما تقترح مريديث على سبيل المثال استراتيجية جديدة للدعاية، أو عندما تلاحظ خطأً في تصنيع نوع معيّن من الدراجات، أو تفكّر بإضافة نوع جديد من البضاعة في المتجر، فهناك إمكان أن يأخذ الآخرون برأيها وتقطف ثمار أفكارها.

وفيما جلستُ معها أراقب سير العمل في إصلاح الدراجات، تذكّرت ما تعلمته من مايكل مارموت، عالم المجتمع الذي أجرى أبحاثًا على الموظفين في مركز الخدمة المدنية البريطانية، تلك الأبحاث التي كشفت عن كيفية تأثير العمل على صحتنا الجسدية أو النفسية. شرح لي مايكل إذ ذاك قائلًا إن العمل بحدّ ذاته ليس السبب في

المشكلة، وإنما ثلاثة عناصر مختلفة، وهي: إنه الشعور بالخضوع للسيطرة - الشعور بأنك جزء صغير وتافه في تركيبة النظام القائم. إنه الشعور بأنك مهما اجتهدت في عملك، فإن أحدًا لن يلاحظ ذلك - إنه عدم التوازن، بحسب تعبيره، بين الجهود والمكافآت. وكذلك إنه الشعور بأنك في أسفل السلم الوظيفي - بأنك إنسان في موقع منخفض وغير ذي أهمية تذكر بالمقارنة مع رئيسك القابع وراء مكتبه الفخم في الطابق الأعلى.

الجميع في متجر بالتيمور للدراجات قالوا إنهم أكثر سعادة بدرجات كبيرة، وأقل قلقًا، وأقلّ اكتئابًا ممّا كانوا عليه في المؤسسات والشركات التي تعتمد التراتبية العمودية والتي تسيطر على مجتمعنا.

ولكن هنا يأتي الأمر الأشد جاذبية بالنسبة إليّ - والذي أطلعني على ما قد يتيح لنا تخطّي العقبة التي ظننت بأننا لن نتمكّن من تخطّيها. ما زال العاملون في هذا المتجر يقومون بالأعمال اليومية عينها التي كانوا يقومون بها من قبل. الذين كانوا يصلحون الدراجات ما زالوا يفعلون. والأشخاص الذين كانوا يهتمّون بالدعاية، ما زالوا يفعلون. ولكن التغيير الجذري في الهيكلية غيّر في موقفهم من أعمالهم. عندما التقيت جوش لاحقًا، قال لي مؤكّدًا ذلك: «لا شكّ أن مشاعر الاكتئاب والقلق ترتبط بواقع أن الناس يشعرون بأنهم حقًّا مربَكون وعاجزون... أعتقد بأنه من الصعب أن يعيش الانسان في مجتمع حيث لا يملك القدرة على تغيير أي شيء... إنك لا تملك السيطرة على وضعك الاقتصادي، بدايةً، من احتمال عدم توفّر فرصة عمل لك كلّيًا؛ وإن وجدت عملًا، فإنك تدخل إلى ذلك المكان وتعمل أربعين، أو خمسين، أو ستين، أو ثمانين ساعة في الأسبوع، ولا تملك حقّ التعبير عن رأيك، ولا حقّ الاقتراع». يقول جوش: «الاكتئاب والقلق النفسي هما ردّ فعل منطقي على هذه الحالة، على عكس ما يقال بأنهما نتيجة عطل بيولوجي في الجسم».

يشرح جوش كيف أن هذه الطريقة في العيش والعمل، هي محاولة لتفادي الوقوع في مثل هذه المشكلة. عندما لا يكون لك رأي في العمل الذي تقوم به، فإنه يصبح بالنسبة إليك ميتًا وفارغًا من المعنى. ولكن عندما تكون لديك القدرة على إدارته، تبدأ في إغنائه بالقيم والمعاني. يصبح ملكك. وإن كان ثمة جانب فيه يزعجك ويسبّب لك الاكتئاب، يمكنك أن تطرحه للنقاش فإما أن تجري إزالته، أو استبداله بجانب آخر يستهويك - ولديك فرصة كبيرة أن يُستجاب إلى طلبك.

قد يتصوّر أحدهم أن من المبالغة وصف ما يجري في متجر للدراجات بهذه الطريقة. ولكن يبدو لي أنهم وجدوا أسلوبًا في العمل يشابه قليلًا مفهوم العمل وسط القبائل البشرية البدائية التي تقوم على مبدأ المشاركة في كل شيء، والتي تطوّرت وعاشت في مناطق السافانا الأفريقية منذ ملايين السنين - تلك القبائل التي تحتاج إلى جميع أفرادها، حيث لكل فرد دوره المهمّ والمؤثر في حياة القبيلة كلّها. (ولكنهم هنا ينعمون بأمور لم تتوفّر لدى أولئك - لا وجود لوحوش قد تقتحم المتجر وتفترسهم؛ ولعلهم سيتمكّنون من العيش إلى ما بعد سنّ الثلاثين).

وعلاوة على ذلك، بحسب ما طرأ إلى تفكيري، فإن من شأن هذه الطريقة في العمل أن تؤمّن إعادة التواصل في جوانب حياتية عدّة في الوقت نفسه. إنك تستعيد التواصل مع عملك - تشعر بأنك الذي اخترته؛ ويمكنك ملاحظة الفرق الذي سيحدثه، كما ستجني الربح بشكل مباشر من العمل الذي تقوم به. وإنك أيضًا تستعيد التواصل مع مكانتك - لا تتعرّض للإهانة ولتلقّي الأوامر من شخص آخر في محيط العمل. وتستعيد أيضًا التواصل مع المستقبل - عوَضًا عن إحساسك بأنه يمكن أن تطرد من عملك في أي لحظة، تعلم أين ستكون في العام المقبل، أو بعد خمسة أعوام إن اخترت هدفًا معيّنا وعملت جاهدًا إلى تحقيقه.

قالوا لي في متجر بالتيمور إنه من الطبيعي أن يشعروا بالكسل في بعض الأحيان، ويحتاجوا إلى أن يحثّ بعضهم بعضًا للقيام بعمل معيّن. قد لا يشعر أحدهم بالرغبة في القدوم إلى العمل في أحد الأيام؛ أو إن جوانب من العمل قد تبدو أشبه بالأعمال الشاقة بالنسبة إلى بعضهم. أخبرني أحد الشركاء الأوّلين أنه شعر بثقل المسؤولية -لجهة المشاركة في تحمل مسؤولية عمل المتجر ككلّ- وأنه اختار العودة إلى العمل في وظيفة مكتبية عادية. «لم نكتشف هنا حلًّا سحريًّا لكلّ المشكلات، ولكني لم أعد أعاني من الأرق منذ أن بدأت العمل هنا»، قالت مريديث، ووافق على قولها عدد من زملائها.

الجميع يشعر أن عملهم بات أكثر اتقانًا وإنتاجية - إنهم يفخرون بمتجر الدراجات المتميز الذي يديرونه. في النظام القديم، بحسب قولهم، هناك دماغ واحد لحل كل المشكلات، وهو قد يصغي إلى نصيحة الموظفين إذا حالف هؤلاء الحظ واستمع إلى رأيهم؛ أما هنا فتجد تسعة أدمغة تعمل لحلّ كل مشكلة.

عندما تتحدّث مريديث مع بعض الناس الذين تلتقي بهم عن كيفية العمل في متجر بالتيمور، فغالبًا ما يجدون ما تقوله صعب التصديق. «الناس يتعجّبون - لا يعرفون كيف يمكن أن تُدار الأعمال بهذا الشكل»، تقول مريديث. ولكنها تشرح لهم - كل إنسان اختبر الحياة ضمن المجموعة في مرحلة معيّنة. كلّ منا عاش وسط عائلته، أو وسط فريق، ونعلم كيف تجري الأمور في المجموعة. تقول مريديث: «ولكن، عندما تتكلّم عن حياة المجموعة في إطار جني المال، وإدارة الأعمال، تجد أنهم لا يتفهّمون الفكرة. ولكني لا أرى الأمر بهذا التعقيد. الناس يتوقّعون أن يكون الموضوع أكثر تعقيدًا ممّا هو عليه في الحقيقة...، لا يستطيعون أن يتصوّروا كيف يمكن لمجموعة أن تعمل معًا من أجل اتخاذ قرارات بسيطة...، أرغب في أن أشرح لهم أنها مؤسّسة ديموقراطية.، وأنها لا تقوم على مفهوم غريب. نحن نعيش في أميركا، ونقول إننا في نظام ديمقراطي، ولكن الناس بعيدون كل البعد عن التفكير وفق هذا المفهوم».

السياسيون في بلادنا لا ينفكّون عن التغني بالديمقراطية من باب أنها النظام الأفضل - وهذا ببساطة امتداد للحياة الديمقراطية إلى المكان الذي نقضي فيه معظم أوقاتنا. يقول جوش: «إنه نجاح خارق لنظامهم الدعائي - يجعلونك تعمل وسط بيئة غالبًا ما تجد صعوبة في تحمّلها، وتفعل ذلك في معظم ساعات يقظتك، ثمّ تجد ثمار جهودك وتعبك تذهب هباء على يد أحد القابعين في المراتب العليا، ثمّ ينجحون في إيهامك بأنك «إنسان حرّ'»».

هؤلاء الناس الذين تلتقي بهم مريديث يقولون لها إن من غير وجود المدير، سيتسكّع الجميع في مكان العمل ويتقاعسون عن الإنجاز. وتشرح من جهتها: «العمل هو مصدر رزقنا، فإذا أضعنا الوقت وتكاسلنا، سنخسر ولن نتمكّن من تطويره». ولكن مريديث تعلم أن الأمر يذهب إلى مكان أعمق من ذلك. تقول إن التجربة علّمتها أن «الناس تريد أن تعمل. كل إنسان يريد أن يعمل. كل شخص يريد أن يشعر بأنه مفيد، وأن لديه هدفًا». ولكن الإهانة وإحكام السيطرة على حرية الموظف في معظم أماكن العمل، يمكنه أن يقمع ذلك الشعور، أو أن يتسبّب في طمسه. ولكنه يبقى دائمًا موجودًا، ويعود إلى الظهور وسط بيئة العمل الملائمة. تضيف مريديث: «يحب الناس أن يتركوا أثرًا في حياة الآخرين - أن يساهموا في تحسين العالم بطريقة أو بأخرى».

وهناك في الواقع حقائق وبراهين تشير إلى فعالية هذا الأسلوب في المدى الطويل. كما أظهرت دراسة أجرتها مجموعة من العلماء في جامعة كورنيل في الولايات المتحدة

Cornell University تناولت 320 مؤسسة صغيرة. في نصف عدد تلك المؤسسات، كانت تجري الادارة بالطريقة التقليدية، أي من الأعلى إلى الأسفل؛ وفي النصف الآخر، أعطيت للعمال حرية تصميم برامج عملهم وفق منهج يشبه إلى حدّ معيّن النظام الديمقراطي المعتمد في متجر بالتيمور للدراجات. أظهرت البيّنات أن المؤسسات التي تقترب من النهج الديمقراطي حقّقت متوسط نموّ يعادل أربعة أضعاف متوسط نموّ الأخرى. لماذا؟ قال لي أليكس تيكو، فيما كان مستمرًا في عمله «الجراحي» على الدراجة التي أمامه، «هنا، شعرت لأول مرة بأني فخور بعملي». وأكّد سكوت مايرز، وهو شابّ آخر في قسم تصليح الدراجات، على كلام زميله بالقول: «من المهم أن تحبّ الشعور الذي يخالجك كل يوم عندما تصل إلى مركز عملك وتنظر إلى المبنى، ولا تفكّر بأنه المكان الذي تصرف فيه ساعات يومك، بل المكان الذي تشارك في صناعته».

وبعد أن عدنا إلى الطابق الأرضي حيث صالة العرض، قالت لي مريديث: «أشعر وكأننا في بداية حقبة تغيير في ثقافتنا». يتساءل فريق متجر بالتيمور، كيف يعمل الناس وفق الطريقة القديمة عندما يستطيعون استعادة حرية القرار، والامساك بزمام الأمور في عملهم وإغنائه بقيَمهم المعنوية؟

علمت أنه يوجد حول العالم عشرات الآلاف من مراكز العمل التي تتبع النهج الديموقراطي على طريقة متجر بالتيمور. حاول عدد من علماء المجتمع المرموقين الحصول على الدعم المالي المطلوب (من جانب الجامعات والمرجعيات الحكومية) من أجل إجراء دراسة تتناول الصحة النفسية لدى العمال في مراكز العمل الديمقراطية، ولكن طلباتهم جميعًا قوبلت بالرّفض. وبالتالي فإننا لا نملك الكثير من البيّنات الموثقة. ولكنّ هناك كمًّا كبيرًا من الحقائق (الواقعية الملموسة) -كما ذكرت سابقًا- التي تقول إن إحساس الموظّف أو العامل بأنه مأمورٌ ولا يملك حرية القرار في أي من جوانب عمله، وإن مكانه في أسفل الهرم الوظيفي، يجعله عرضة للوقوع في الاكتئاب والقلق النفسي. من هنا يمكننا القول بإن انتشار نهج التعاونيات الديمقراطية في العمل من شأنه محاربة الاكتئاب- مع أن الأمر ما زال يحتاج إلى كمٍّ كبيرٍ من الدراسات الاضافية.

أجد أنه يمكن اختصار هذه الوصفة المضادّة للكآبة في ثلاث عبارات يفهمها الجميع في ثقافتنا: انتخب رئيسك؛ لن يكون العمل فخًّا يُنصب لك لتقاسي فيه العذاب؛ بل

ستعمل وسط جماعة «قبيلة» ديمقراطية أنت جزءٌ منها، وستشترك في إدارتها بالتساوي مع الآخرين. انتشرت خلال الأعوام الأخيرة في البلاد العبارة الترويجية «استعِدْ زمام القيادة». من الطبيعي أن يميل الناس إلى تلك العبارة وأن يتعاطفوا مع مضمونها، لأنهم فقدوا زمام القيادة ويتشوّقون لاستعادته. وفيما أوسع استخدام لتلك العبارة كان في الحملات الدعائية لرئاسة دونالد ترامب في الولايات المتحدة، ولمشروع بريكسيت Brexit[1] في بريطانيا؛ خسر الناس للمفارقة، مع الاثنين، جزءًا كبيرًا من حرّية القرار وزمام القيادة. أرى في التعاونيات الديمقراطية فرصة للناس من أجل تحقيق مضمون تلك العبارة، ومن أجل استعادة الحقّ الذي يتعطّشون إليه.

قبل أن أودّع مريديث للمرّة الأخيرة، قالت لي إن هذا الاشتياق للقيام بالعمل الذي يعنيك، ويتضمّن قيمة معنوية بالنسبة إليك -حيث يكون لديك حقّ إبداء الرأي في نشاط تقضي معظم حياتك في ممارسته- هذا الاشتياق موجود لدى كل إنسان ولو لم يكن ظاهرًا إلى الخارج. والسعادة، بحسب مريديث تنجم عن الشعور بأنك تركت تأثيرًا إيجابيًا في حياة الآخرين. «أعتقد بأن عددًا كبيرًا من الناس يطمحون لأن يكون عملهم على هذا النمط»، قالت مريديث، وجالت بنظرها على مركز العمل الذي شاركت في بنائه وإدارته مع زملائها، وسألت: «أليس كذلك؟».

(1) مشروع انفصال بريطانيا عن الاتحاد الأوروبي الذي تمّ في 31 يناير عام 2020.

الفصل التاسع عشر

إعادة التواصل الرابعة:

مع القيم المعنوية

عندما كنت أحاول تطبيق كل ما اطّلعت عليه وتعلّمته -لكي أتغيّر وأصبح أقلّ كآبة- شعرت بأمر يشدّني إلى الوراء بلا كلل. ولم تتوقّف الإشارات التي تطاردني لتقول إن الطريق إلى السعادة سهلة وبسيطة. اشترِ أغراضًا جديدة؛ أعرضها على الأنظار؛ دع الناس يعلمون مكانتك؛ هيّا استحوذ على المزيد. لم تكفّ تلك الإشارات عن تحفيزي عبر كل فيلم دعائي، وعبر كل لقاء اجتماعي. كنت قد تعلّمت من المتخصّص بعلم النفس تيم كاسر *Tim Kasser* أن كل تلك الأمور لا تمثّل سوى قيَمًا فارغة – فخًا لا يؤدّي سوى إلى مزيد من القلق والاكتئاب. ولكن كيف السبيل إلى تخطّيها؟ أستطيع أن أفهم تمامًا كل ما يبرّر محاربتها، وها قد اقتنعت بذلك. ولكنها لا تفارقني؛ إنها في رأسي، وفي كل مكان حولي وتحاول أن تشدّ بي ثانيةً إلى الأسفل.

ولكني كنت أعلم أن تيم يقترح طريقتين للتحرّر. الأولى دفاعية، والثانية استباقية – تعمل على إيقاظ قيَمنا الأخرى (تحفّزها على البروز إلى سطح الوعي).

عندما نكتشف وجود تلوّث في الهواء، فإننا نسعى إلى منع مصادر التلوّث: كما أننا لا نسمح للمصانع بنفث الغازات السامّة في الهواء، فإنّ الاعلانات هي مصدر تلوّث ذهني. ولذلك فإن الحلّ واضح وبديهي: لنضع حدًّا للتلوّث الذهني، أو نمنعه، تمامًا كما نضع حدًّا للتلوث الجسدي أو نمنعه!

هذه ليست فكرة مجرّدة بعيدة المنال، بل سبق وطُبّقت على سبيل المثال في مدينة ساو باولو في البرازيل، عندما أوشكت معالم المدينة أن تختفي وراء اللوحات الاعلانية. غطّت اللوحات كل مكان – شعارات مبهرجة وماركات تجارية سيطرت على الأفق في كل اتجاه، وجعلت وجه المدينة يبدو قبيحًا، وجعلت الناس يشعرون

بالقباحة والنقص كيفما توجّهوا، إذ تطالعهم تلك الصور والعبارات بكل ما يترتّب عليهم شراؤه (لكي يصبحوا أجمل... وأكثر سعادة).

وإذا نظرنا من هذه الزاوية إلى مدن أخرى في العالم، نجد أن عددًا من البلدان ومن بينها السويد واليونان، منعت الإعلانات الموجّهة إلى الأطفال. وفيما كنت أخطّ فصول هذا الكتاب، شاهدت في لندن ظهور إشكالية شعبية كبيرة، إثر قيام إحدى الشركات بنشر إعلانات ملفتة لمنتجات تساعد على إنقاص الوزن، في معظم محطات القطار السريع في المدينة. يُظهر الإعلان جسد امرأة شبه عارية في غاية الرشاقة، وإلى جانب الصورة يبرز السؤال المحرج: «هل جسمكِ مستعدّ للشاطئ؟». وإذ فهم كل من شاهد الإعلان إنه ضمنيًا يقول: «لو كنت من بين 99,99 بالمئة من الناس الذين تقلّ رشاقتهم عن رشاقة هذه المرأة، فإنك غير ملائم لتُظهر عريك على الشواطئ». كان هناك ردّ فعل شعبي جارف أدّى أخيرًا إلى منع ذلك الإعلان. وتحرّكت موجة معارضة في كل شوارع لندن حيث هاجم الناس نشر الإعلانات بشكل عام، قائلين: «إنها تنشر الهراء في العقول».

كلّ ذلك حملني على التفكير وطرح السؤال: ماذا لو كان لدينا مرجعية ناظمة تمنع ظهور كل إعلان صُمّم لكي يجعلنا نشعر بالنقص؟ تُرى، لو كان لنا ذلك، كم من الإعلانات ستبقى؟ مثل هذا الهدف ليس عصيًّا عن التنفيذ - ولعلّه كفيل بنزع مقدار كبير من التلوّث من أذهاننا.

لا شكّ أن مثل هذا الحل قيّمٌ بحدّ ذاته - ولكنّي أجد أن فتح معركة كهذه سيكون مدخلًا واسعًا إلى نقاش أعمق. النشاط الإعلاني يلعب دور فريق العلاقات العامة (الوجه الظاهر) في النظام الاقتصادي، الذي يقوم بشكل أساسي على إقناعنا بأننا لا نملك المواصفات الملائمة، وأن الحل هو في إنفاق المال باستمرار. ولعلّنا لو بدأنا حقًّا التفكير في مدى تأثير هذا الأمر على صحتنا النفسية، وبدأنا اتخاذ خطوات صغيرة في هذا الاتجاه، سنرى حجم التغيير الذي يجب أن يحدث.

ثمة إشارة إلى كيفية البدء في هذه الطريق انطلقت عبر اختبار أريد به الذهاب إلى أبعد من عملية صدّ الإعلانات السيئة التي تضلّلنا، وتحفيز القيم الإيجابية التي لدينا. ولقد أدّى ذلك إلى المسار الثاني -الأكثر إثارةً- الذي اختبره تيم.

كان الأولاد يردّدون على مسامع ناثان دينغن Dungan Nathan أمرًا واحدًا: يريدون

شراء أشياء؛ يريدون أغراضًا استهلاكية معيّنة. وكانوا مستائين إلى درجة التعبير الصريح عن غضبهم جرّاء عجزهم عن شراء هذه الأشياء. رفض أهلهم شراء الحذاء الرياضي، أو الألبسة التي تحمل توقيع أحد المصمّمين، أو أغراضًا معيّنة رائجة كانوا في غاية الشوق إلى الحصول عليها، وحرمانهم منها يكاد يسبب لهم الشعور باليأس. ولعل لسان حال كل منهم كان يقول: «ألا يستوعب أهلي أهمية أن تكون لديَّ هذه الأشياء؟».

لم يكن ناثان يتوقّع سماع مثل هذه الأحاديث. إنه رجل متوسّط العمر يعمل في مجال الخدمات المالية في ولاية بنسلفانيا منذ زمن طويل، وكانت مهمّته تقديم الاستشارات للناس بشأن استثماراتهم المالية. وفي ذات يوم، وفيما كان يتكلّم إلى مربية في إحدى المدارس الثانوية المتوسطة، قالت له إن التلامذة -من الطبقة المتوسطة وليست الغنية - كانوا يواجهون مشكلة. يعتقد هؤلاء بأن الشعور بالاكتفاء وبالقيمة الذاتية يأتي عن طريق المشتريات. وعندما لا يتمكّن أهاليهم من تأمين المال الكافي لشرائها فإنهم يشعرون بالحزن واليأس. وسألت المربية إذا كان باستطاعة ناثان أن يأتي إلى المدرسة ويتكلّم إلى التلامذة حول حقيقة بعض الأمور المالية.

وافق ناثان على اقتراحها وإنما بحذر؛ غير أن ذلك القرار الذي اتخذه على حين غرّة كان سيضعه على منعطف معرفي كبير - ويدفعه إلى وضع علامات استفهام كبرى حول أمور كان يعتقدها بديهية.

ومضى ناثان معتبرًا أن المهمّة عاديّة وواضحة؛ سيجتمع مع التلامذة وأهاليهم ليعلّمهم كيف ينظّمون الميزانية المناسبة لهم، وكيف يعيشون في نطاق قدراتهم المالية. وإذا به يصطدم بحائط عنيد - إنه الظمأ الذي لا يرتوي إلى شراء بعض الأنواع من الأغراض. أصابته المسألة بالإرباك، وسأل نفسه: لماذا هذه الحاجة الملحّة لشراء ذلك؟ ما الفرق بين الحذاء الرياضي الذي يحمل علامة «نايكي» وحذاء رياضي آخر؟ لِمَ يكون الفارق كبيرًا إلى درجة أنه قد يدفع بالأولاد إلى الشعور بالرعب؟

وراح يفكّر في إمكان ألّا يذهب بدايةً إلى الكلام عن ميزانية العائلة، بل إلى السؤال عن الدوافع التي تجعل المراهقين يتمسّكون إلى هذا الحدّ بشراء أغراض معينة. وبدأت المسألة تأخذ أبعادًا أعمق. وإذا بالمسألة التي تتناول عطش المراهقين إلى اقتناء أغراض ماديّة فارغة من المعنى تجعل ناثان يسأل: هل نحن البالغين مختلفين حقًا عنهم؟

لم يكن ناثان متأكّدًا كيف سيبدأ في طرح الموضوع - فذهب إلى الارتجال والابتكار. ثمّ أدّى به كل ذلك إلى اختبار علمي بارز أجراه بالتعاون مع تيم كاسر.

بعد مضي وقت غير طويل، وفي قاعة محاضرات في مدينة مينيابوليس، قابل ناثان العائلات التي سيتركّز عليها اختباره. كانوا مجموعة من 60 أمًّا وأبًا مع أولادهم المراهقين يجلسون على المقاعد أمامه، ويستعدّون إلى الانطلاق في سلسلة من الحلقات المطوّلة على امتداد ثلاثة أشهر، بهدف البحث في هذه المواضيع وفي البدائل الممكنة. (وفي الآن عينه، كان الاختبار يتابع مجموعة مماثلة من العائلات، ولكنها منفصلة ولا تلتقي بناثان، ولا تتلقّى أي توجيه أو مساعدة. وجود هذه المجموعة الأخرى كان ضروريًّا لسير الاختبار ومقارنة النتائج).

بدأ ناثان الاختبار بإعطاء كلٍّ من المشاركين أوراقًا طبعت عليها أسئلة مفتوحة، وقال لهم إن الأجوبة لا تخضع لمعيار الصحّ والخطأ، أي لا وجود لجواب صحيح وآخر خطأ. قال إنه يريد منهم أن يبدأوا التفكير في هذه الأسئلة. أحد الأسئلة يقول: «بالنسبة إليَّ، المال هو...»، وعلى المشاركين أن يكملوا الجملة.

أصيب المشاركون بحالة من الإرباك في البداية، لأنه لم تطرح عليهم مثل هذه الأسئلة من قبل. كثيرون منهم كتبوا أن المال قليل؛ أو أنه مصدر إرهاق نفسي. أو أنه أمر يحاولون عدم التفكير به. ثم توزّعوا على مجموعات، كلٌّ منها تألّفت من ثمانية أشخاص وبدأوا يتأمّلون معًا في إجاباتهم، وإنما بتردّد. كثيرون من بين الأولاد لم يسمعوا والديهم يناقشون موضوع المال أمامهم من قبل.

أخذت المجموعات تناقش المسألة – *لماذا أنفق المال؟* ثم بدأوا بإدراج أسباب شرائهم الحاجيات الأساسية (وهي بديهية، لأنك مثلًا تحتاج لتأكل)، ثم أسباب شرائهم الحاجيات غير الأساسية. تسمع الناس تقول أحيانًا إنهم يشترون حاجيات غير أساسية عندما يكونون محبَطين. وغالبًا ما يقول المراهقون إنهم يحتاجون كثيرًا إلى هذه الأغراض لكي يشعروا بالانتماء – الثياب التي تحمل توقيعًا معروفًا تعني أنك مقبول وسط مجموعة معينة، وتعطيك إحساسًا بمكانتك.

وفيما تحدثوا، سرعان ما بدا واضحًا –ومن غير أن يتدخّل ناثان– أن الدافع إلى شراء غرض معيّن غالبًا ما لا يكون الغرض بذاته، بل الحالة النفسية التي تتولّد لديك عندما تمتلك ذلك الغرض. لم يكن هذا الدافع الداخلي خافيًا جدًّا عن وعي المشاركين. لقد تكلّموا عنه بلا تردّد كبير، مع أنهم عندما أفصحوا عنه بصوت عالٍ بدت عليهم المفاجأة قليلًا. كانوا يعلمون ضمنًا بوجود ذلك الدافع، ولكن لم يُطلب منهم من قبل أن يصفوا ذلك الشعور الكامن بحروف وكلمات.

ثم طلب ناثان منهم إدراج الأمور التي يولونها قيمة حقيقية - الأمور التي يعتقدون أنها الأهم في الحياة. كثيرون قالوا إن الاهتمام بالعائلة هو الأهم، وآخرون قالوا إن الصدق في الكلام هو الأهم، أو مساعدة الآخرين. كتب صبيّ في الرابعة عشرة أن الأهمّ هو «الحبّ»، وعندما قرأ ما كتب على مسامع الحاضرين وقع الصمت. قال لي ناثان: «كنت ستسمع صوت الابرة لو سقطت»، ما كان يريد قوله في الحقيقة هو: «الأهم بالنسبة إليّ هو التواصل مع الآخرين'».

مجرّد طرح هذين السؤالين - «على ماذا تنفقون مالكم؟»، و«أي الأمور تتضمّن بالنسبة إليكم قيمة حقيقية؟»، جعل معظم المشاركين يرون الفجوة الموجودة بين الأجوبة، وتحوّلوا إلى مناقشة هذا الأمر الملفت. أظهر معظم الأجوبة أنهم كانوا يراكمون أغراضًا وينفقون المال عليها، في حين أنها ليست في الحقيقة الأشياء التي يرون أنها الأهمّ. لماذا يحدث ذلك؟

بعد أن اطّلع ناثان على الحقائق والبيّنات التي تتّصل بأسباب تعطّشنا الشديد إلى اقتناء كل تلك البضائع، وجد أن الأميركي العادي يتعرّض إلى نحو خمسة آلاف إعلان يوميًا -تتراوح بين اللوحات الاعلانية في الشوارع، والصور والرموز المطبوعة على القمصان القطنية، والافلام الإعلانية على شاشة التلفاز، وإلخ. إننا نسبح في بحر من الاعلانات. والكلمات المرفقة تقول إنك إذا اشتريت هذا الغرض فإنه سيعود عليك بمقدار كبير من السعادة. وهكذا، فإنك تتلقى مثل هذه الرسائل آلاف المرات في اليوم. وبدأ ناثان بطرح السؤال: «من هم هؤلاء الذين يصمّمون هذه الصور والرسائل؟»؛ ليسوا بالطبع أشخاصًا فكّروا فعليًا بما يجعلنا سعداء، وقرّروا بالتالي التبرّع بنشر الأخبار الصالحة؛ بل أشخاص يعملون بدافع واحد فحسب، وهو إقناعنا بضرورة شراء منتجاتهم.

بدأ ناثان يؤمن بأن ثقافتنا العصرية تجعلنا نسير تلقائيًا كالآلات المبرمَجة مسبقًا على سكّة مادّية محدّدة. نتعرّض بشكل دائم إلى الهجمات الإعلانية التي تهدف إلى إقناعنا بأننا سنكون في وضع أفضل (رائحتنا ستكون أقلّ نتانة، وأجسامنا ستكون أقلّ بشاعة، وقيمتنا الاجمالية سترتفع) بشرط واحد، وهو أن نشتري ذلك المنتج المعيّن تحديدًا. ثم نشتري ثانيةً، ونشتري المزيد، ثمّ المزيد إلى أن يأتي يوم تشتري لنا عائلتنا الكفن. طرح ناثان على نفسه السؤال الآتي: إذا استطاع الناس التوقّف عن التفكير بهذه الطريقة وتأمّلوا في البدائل، كما كان يفعل المشاركون في الاختبار، هل سنستطيع إطفاء تلك المحركات التي تسيّرنا، واستعادة زمام القيادة في حياتنا؟

في الحلقة التالية، طلب ناثان من كلّ فرد في الاختبار القيام بتمرين قصير. كان على كلٍّ منهم أن يكتب اسم غرض استهلاكي كانوا قد أصرّوا في أحد الأوقات على الحصول عليه في الحال. طلب منهم وصف الغرض، ثمّ ذكر كيفية سماعهم به للمرّة الأولى، ولماذا أحسّوا بأنهم بحاجة ملحّة إليه، وكيف شعروا عندما حصلوا عليه، وكيف كان إحساسهم بعد أن مضى وقت على حيازتهم الغرض. سرعان ما بدا واضحًا لعدد من المشاركين أثناء البحث في الموضوع أن اللّذة التي شعروا بها لم تتعدَّ مرحلة التشوّق إلى الغرض، وتوقُّع سعادة اقتنائه. كلّنا مرّ بمثل هذه التجربة؛ عندما نحصل أخيرًا على الشيء الذي تشوّقنا له، ونأتي به إلى البيت، نشعر بعد ذلك بتراجع موجة السعادة فجأةً وتلاشيها. ثمّ نعاود الكرّة بعد فترة وجيزة ونتشوّق للحصول على غرضٍ معيّن، ونسعد في التوقّع، ونشهد على تلاشي سعادتنا من جديد.

وراح المشاركون يتحدّثون حول كيفية إنفاقهم للمال، والدوافع التي كانت تحرّكهم - وبدأوا يكتشفون الدوافع الحقيقية وراء ذلك. غالبًا، وليس دائمًا، «كان الدافع هو ملء فراغ معيّن؛ لأجل ملء نوع من الفراغ الذي يجرّه الشعور بالوحدة»، قال ناثان. ولكن تساهم عملية دفعهم إلى تلك النشوة السريعة التي سرعان ما تتلاشى في تحويل انتباههم عن الأمور التي تمثّل قيمة فعلية لديهم والتي تشعرهم بالاكتفاء على المدى البعيد.

كان هناك بعض الأشخاص، من بين البالغين والمراهقين على السواء، الذين رفضوا هذا الأمر كلّيًا. قالوا إن الأغراض التي يشترونها تشعرهم بالسعادة ولا يرغبون في الإقلاع عن شرائها. ولكن معظم أفراد المجموعة أظهروا رغبة كبيرة في التفكير بطريقة جديدة. وبدأوا الكلام عن الإعلانات. في البداية، أكّد معظمهم أن الإعلانات قد تهيمن على بعض الناس، ولكنها لا تترك لديهم أثرًا يُذكر. «كل منّا يدّعي أنه أذكى من الإعلان»، قال لي ناثان لاحقًا. ولكنه، وبعد أن عاد بهم إلى قائمة الأغراض التي كانوا يتشوّقون إلى اقتنائها، سمع بعضهم يقول للآخر: «لا يمكن أن تنفق الشركات مليارات الدولارات على الإعلان لو لم يكن له أثر كبير على الناس. لا لن تفعل أي شركة ذلك».

ساعد الاختبار حتى الآن المشاركين على طرح علامات الاستفهام حول القيم الفارغة التي طالما جرى تعويدنا عليها منذ زمن.

ثمّ حان وقت الجزء الأهمّ في هذا الاختبار.

شرح ناثان الفرق بين القيَم الجوهرية والقيم غير الجوهرية) التي سبق وتطرّقنا

إليها في الفصل الثامن). طلب من المشاركين أن يكتب كل منهم قائمة تتضمّن القيَم الجوهرية التي يؤمن بها - الأمور التي يجدونها مهمّة بذاتها، وليس بسبب الفائدة التي تجنى عن طريقها. ثم سأل: كيف تتصوّرون حياتكم لو عملتم على قاعدة هذه القيم؟ وشارك أفراد المجموعات في النقاش.

قالوا إنهم فوجئوا بالسؤال، لأنه غالبًا ما يجري تحفيزهم على التحدّث بشأن القيَم غير الجوهرية، ونادرًا ما يُطلب منهم الكلام بصراحة عن قيَمهم الجوهرية. قال بعضهم على سبيل المثال إنهم يُفضّلون أن يعملوا أقلّ، وأن يقضوا وقتًا أطول مع أحبائهم. لم يتدخّل ناثان ليبرّر أو يؤيّد صحة ما كانوا يقولونه. كان يكتفي بطرح بعض الأسئلة المفتوحة، وكانت هذه الأسئلة تأخذ معظم المشاركين إلى تلك النتيجة بشكل فوري.

رأى ناثان أن القيَم الجوهرية موجودة دائمًا لدى كل منا، وإنما تبقى في حالة من الخفوت أو «السبات»، والاختبار ساهم في إيقاظها وإخراجها إلى النور. وقال: «أحاديث من هذا النوع لا تجري بسهولة في ثقافتنا اليوم. إننا لا نترك مساحة، أو لا نخلق مساحة لهذه الأحاديث المهمّة جدًّا لكي تجري - وهذا من شأنه أو يولّد شعورًا متزايدًا بالعزلة».

أما الآن، وبعد أن تنبّه المشاركون إلى زيف القيَم غير الجوهرية التي كانت تسيطر عليهم؛ وبعد أن تنبّهوا إلى طبيعة قيَمهم الجوهرية، أراد ناثان معرفة ما إذا كان باستطاعة المشاركين في الاختبار -معًا- البدء بالعمل على تحقيق أهدافهم الجوهرية؟ وعوضًا عن السعي إلى العمل بموجب الاعلانات، هل بإمكانهم السعي إلى العمل بموجب القيم الجوهرية التي يؤمنون بها شخصيًّا، وإلى التلاقي مع بقية المشاركين حول هذا الهدف؟ هل سيتمكّنون بتوجّهٍ واعٍ من رعاية وتنمية قيَمهم الجوهرية؟

الآن وقد استطاع كل منهم التعرّف على أهدافه، أو أهدافها، الجوهرية، سوف يتحدّثون في اللقاءات التالية إلى باقي أفراد المجموعة عمّا فعلوا من أجل التقدّم في ذلك الاتجاه. كل منهم سيكون مسؤولًا أمام الآخرين. بات لديهم الآن فسحة للتفكير حول ما يريدونه حقًّا في الحياة وكيف سيحقّقونه. قد يشرحون مثلًا كيف وجدوا طريقة تسمح لهم بالعمل أوقاتًا أقصر، وبالتواجد مع أولادهم أكثر. أو كيف بدأوا بتعلّم العزف على آلة موسيقية، أو كيف بدأوا في الكتابة.

في الواقع، لم يكن أحد على يقين إذا كان ذلك سيؤدّي إلى نتيجة فعلية. هل ستتمكّن تلك الأحاديث حقًّا من تقليص توجّه المشاركين الماديّ، ومن تعزيز قيَمهم الجوهرية؟

كان علماء مجتمع مستقلّون قد قاموا بقياس مستوى التوجّه المادي لدى كل من المشاركين في بداية الاختبار، وفعلوا ذلك في نهايته. شعر ناثان بشيء من التوتّر فيما كان ينتظر النتيجة. لم يكن ما فعله سوى تدخّل مقتضب وسط حياة تعجّ بأكملها بالتأثيرات المادية الاستهلاكية. هل سيكون لتدخله هذا تأثير ملحوظ؟

عندما ظهرت النتائج، شعر ناثان بسعادة كبرى، وكذلك فعل تيم كاسر. كان تيم قد أظهر في وقت سابق أن الماديّة تسير يدًا بيدٍ مع الاكتئاب والقلق النفسي. وكانت هذه هي المرّة الأولى حيث تبيّن عبر هذا الاختبار أنه من الممكن التدخّل في حياة الناس وتخفيض مستوى توجّهاتهم المادية. بعد مشاركة هؤلاء الأشخاص في الاختبار ظهرت لديهم مستويات أدنى في النزوع المادي، وأعلى في احترام الذات. وكان الفرق ملحوظًا جدًّا وقابلًا للقياس.

كان الاختبار دليلًا مبكرًا على أن تركيز مبلغ من الجهد على دحض القيم التي تجعلنا غير سعداء يعطي ثماره.

يقول ناثان إن المشاركين في الدراسة ما كانوا مطلقًا ليستطيعوا إنجاز التغيير بمفردهم. عديدة هي المخاوف المحيطة بهذا الموضوع؛ ووجودهم معًا كان دعمًا قويًّا ومتبادلًا، وشعورهم بالانتماء إلى المجموعة أبعد عنهم مخاوف العزلة. وجودهم معًا كمجموعة أعطاهم القدرة «على نزع تلك القشور حتى تمكّنوا من الوصول إلى المضمون الداخلي، إلى القلب: إلى أكثر ما يهمّ في الحياة بالنسبة إليهم».

سألت ناثان عن إمكان أن يفعل كل منا ذلك في حياته الخاصة – أو إن كان علينا أن نشارك في ورش عمل ولقاءات تهدف إلى عدم الانجراف وراء القِيم غير الجوهرية، في مساحة حيث نتمكّن كلّنا من التلاقي من أجل تحدّي الأفكار المولّدة لحالات الاكتئاب، تلك الأفكار التي تعلّمنا الإصغاء إليها عوضًا عن الإصغاء إلى قِيَمنا الجوهرية. أجابني ناثان: «نعم، ومن دون أدنى شكّ». معظمنا يشعر أننا، ومنذ زمن طويل، تحوّلنا إلى التمسّك بالأمور غير التي نريدها حقًّا. نحتاج إلى خلق «وتيرة مضادّة» للقيَم المرذولة التي جعلتنا مرضى نفسيين. من داخل تلك القاعة البسيطة في مينيابوليس، برهن ناثان أننا لسنا أسرى القيم التي أعمت أبصارنا لوقت طويل. وإننا وبالدعم المتبادل بيننا، والتفكير العميق، وإعادة التواصل مع كل ما يمثّل قيمة حقيقية في حياتنا، يمكننا أن نبدأ في تعبيد الطريق التي ستعيدنا إلى القيم المعنوية.

الفصل العشرون

إعادة التواصل الخامسة:

المشاركة في الفرح وعدم الإدمان على الأنانية

التغلّب على الأنانية المرضية

ثلاثة أعوام كانت قد مضت على لقائي الأخير بصديقتي راشيل، عندما دخلَت إلى غرفتي في الفندق في بلدة صغيرة في وسط البلاد، واستلقَت على سريري، وضحكت عاليًا.

كانت راشيل شوبيرت من أوائل الأشخاص الذين التقيت بهم في بداية حياتي في نيويورك، ونشأت بيننا علاقة مودّة. جلسنا في مقاعد متجاورة في جامعة نيويورك، وكلانا مربك وضائع إلى حدّ معيّن في المدينة وفي الحياة. كانت راشيل تعاني من زواج متعثّر لأسباب عدّة ومتنوعة. وقرّرت أن تتابع دراستها من أجل بناء حياة مهنية مستقرة، وكانت، بحسب ما تبيّن لاحقًا، على وشك أن تصبح حاملًا بطفلها الأول. من جهتي، كنت مشتّتًا ومرهقًا بسبب سلسلة من الأزمات. اجتمعنا حول أمور عدّة - وإحداها أنّنا كنا نتناول جملة من الأمور والأشخاص بالسخرية. كانت راشيل قد أمضت سنتين عسيرتين من حياتها في سويسرا؛ وإذ كانت عائلة والدي من سويسرا، وكان يجري إقصائي إلى هناك في كل عطلة صيفية عندما كنت صبيًّا؛ رحنا نسخر من السويسريين؛ ونسخر من أشخاص معنا في قاعة الصف؛ ونسخر من المعلم. ضحكنا كثيرًا، ولكن في كثير من المرّات كانت ضحكاتنا تنتهي بغصّة مرّة، ذلك النوع من الضحك الذي لا تشعر بعده بالرضى. تخلّلت صداقتنا لحظات من الفرح - وحبّ راشيل للكوميديا البريطانية نسج بيننا رابطًا استمرّ على مدى الحياة.

عندما وصل زواجها أخيرًا إلى مرحلة كارثية، عادت راشيل لتعيش في بلدتها الأم في أرياف منطقة إلّينوي، فانقطع إذ ذاك تواصلنا لفترة. ولكني، عندما ذهبت إلى لقائها من جديد، لاحظت سريعًا أن تغيّرًا طرأ على شخصيتها. بدت أكثر مرحًا، وأقلّ كآبة بدرجة

واضحة. سألتها عمّا حدث، فأخبرتني أنها عندما عادت إلى بلدتها، حاولت أن تداوي نفسها بمضادّات الاكتئاب، وشعرت بدايةً بالتحسّن، ولكنها سرعان ما عادت إلى الاكتئاب الشديد. وعوضًا عن زيادة الجرعات كما نصحها الطبيب، بدأت تفكّر بعمق حول أسلوبها في مقاربة الحياة. وشرحت لي إنها، وبعد أن أسهبت في القراءة، وجدت أدوات ساعدتها لكي تعيش بطريقة مختلفة؛ تلك الأدوات تستند إلى رزمة من الحقائق العلمية.

عرفت راشيل أنها كانت تعاني من مشاعر الغضب والحسد في أوقات كثيرة. ولعلّها تردّدت قليلًا عن الكلام وشعرت بالاحراج لأنها تعلم أن ما ستقوله قد يبدو سيئًا. تكلّمت، على سبيل المثال، عن الحسد الذي كانت تشعر به على مدى سنوات من إحدى قريباتها. كانت القريبة امرأة لطيفة، ولا شيء يبرّر نفور راشيل منها. ولكن كل نجاح كانت تحرزه في عملها وفي عائلتها كان يسبّب إحباطًا لدى راشيل، فجعلها ذلك تكره قريبتها، وكذلك تكره نفسها. هذا الشعور بالحسد كان يلاحقها في كل أوقاتها، ويلبّد مزاجها يوميًا. وبدا أنه سببٌ رئيسيٌ في كآبتها. وصارت لا تتحمّل تصفّح موقع فايسبوك الاجتماعي على الانترنت: كانت تشعر وكأنه مكان ليستعرض فيه المشتركون إنجازاتهم وتفوّقهم؛ وبالتالي، وبحسب وصفها، فإنه يحفّز وحش الحسد في أعماقها لكي ينفلت ويتخبّط بجنون.

ومع مرور السنوات، وجدت حِيَلًا بسيطة تجعلها تشعر وكأنها في موقع أفضل. عندما كانت تجد أحدًا من الناس يملك شيئًا يثير حسدها، كانت تسرع إلى التفكير بأمر يجعل ذلك الشخص لا يستحقّ الإعجاب. مثلًا، قد تقول لنفسها: «إنها جميلة، ولكن زوجها قبيح»، أو «إنها لامعة في مجال العمل، ولكنها لا ترى أولادها وتقصّر في واجباتها نحوهم». اعتمدت تلك الحيلة غير السليمة للتخفيف من مرارة الحسد لديها. وجدت في ذلك مخرجًا يريحها، ولكن لبرهة من الوقت ليس أكثر.

اعتقدت راشيل أن المشكلة تعود إلى خطأ في شخصيتها. ولكنها، وفيما شرعت تطالع ما كُتب حول مشاعر الحسد، اكتشفت أن ثقافتنا كانت تدفعها إلى هذا الشعور. قالت إنها نشأت على ضرورة التباري بشكل دائم، والمقارنة مع الآخرين، وعلى فكرة أن الحياة لعبة تعتمد «المجموع الصفري»[1]. عدد القطع في قالب الحلوى محدود، وبالتالي، إذا أحرز أحد الناس نجاحًا، أو تميّز بالجمال، أو في أي أمر آخر، فإن الحصّة

---

(1) Zero sum game: مفهوم في الاقتصاد يفترض أن ربح أحد الفريقين يكون بمقدار خسارة الفريق الآخر، فإنك إن لم تكن رابحًا، فستكون خاسرًا بالتأكيد. أي إن عملية طرح مقدار الربح والخسارة تعطي صفرًا.

المتبقية لك تكون أقلّ وأصغر. حتى وإن استطعت الحصول على حصّة لك، فلن تكون ذات قيمة مميّزة لأن الآخرين حصلوا على مثلها». نتعلّم منذ صغرنا أن الحياة صراع من أجل الاستحواذ على الموارد القليلة الموجودة – حتى لو كان الأمر يتعلّق بالذكاء، مع أننا نعلم أن لا حدود لنمو الذكاء البشري في أرجاء العالم. «لو أصبحتَ أنت أكثر ذكاء، فهذا لا يعني أني سأصبح أقلّ ذكاء – ولكننا ندفع في اتجاه التفكير بهذه الطريقة.

من هنا كانت راشيل تفكّر لو أنها مثلًا ألّفت كتابًا رائعًا، وألّفت القريبة التي تثير حسدها، في الآن عينه، كتابًا رائعًا، فإن ذلك سيتسبّب في إعاقة انطلاقتها – مع أن كتاب قريبتها لا يقلّل قطّ من قيمة كتابها الذي يدور حول موضوع مختلف كليًّا. وتقول إننا نكون في موقع من اثنين، فإما نكون الحاسد، وإما المحسود. «يبدو أننا تعلّمنا جيّدًا من جهابذة الإعلان على مرّ السنين، فأصبحنا خبراء في التسويق، وبتنا نعلم جيّدًا كيف نختار الجوانب التي نريد تسويقها في حياتنا ونفعل ذلك بطريقة غير واعية؛ إننا نتعلّمها تلقائيًا في ثقافتنا. وهكذا فإني أستعرض حياتي على منصّة إنستغرام الالكترونية، وعبر الكلمات والأحاديث المنشورة، وكأني خبيرة التسويق لنفسي؛ وليس ذلك في محاولة لبيع شيء آخر سوى فكرة أني رائعة وجديرة بإثارة الحسد لدى الآخرين».

وتنبهت راشيل إلى أنها ليست على ما يرام البتّة، عندما أسعدها ما سمعته من أحد المصادر بأن أحد الناس كان يشعر بالحسد منها. «أخجل أن أقول لك ذلك»، قالت.

لم ترغب راشيل في أن تستمر كذلك وقرّرت أن تتغيّر. وهي مثلي، تطرح علامات الاستفهام حول الأمور التي لا ترضي المنطق؛ ولذلك بحثت عن تقنيات كانت قد لاقت تأييدًا من جانب عدد من الدراسات العلمية. واكتشفت تقنيّة قديمة تدعى «المشاركة في الفرح/ Sympathetic joy»، وهي جزء من مروحة من التقنيّات تأكّدت فعاليتها عبر بيّنات علمية مدهشة.

تقول راشيل: «الأمر بسيط؛ المشاركة في الفرح هي طريقة تساعد على تعزيز ما هو عكس الحسد والغيرة...، إنها تعلّمك أن تشعر بالفرح لفرح الآخرين». وشرحت لي كيف يتمّ ذلك.

إنك تغلق عينيك وتتصوّر ذاتك. وتتخيّل أمرًا جيّدًا يحدث لك – مثلًا، إنك تقع في الحبّ، أو تكتب مقالة تفتخر بها. ثمّ تشعر بالفرح الذي سيأتيك من ذلك، وتسمح لهذا الشعور بالانتشار عبر كل كيانك.

ثمّ تفكّر بأحد الناس الذين تحبّهم، وتتخيّل أن أمرًا عظيمًا حدث في حياته. وتشعر بالفرح الذي سيبعثه ذلك الأمر لديه؛ وتسمح لهذا الفرح أن يعمّ كيانك أيضًا.

الأمر ليس صعبًا حتى الآن. ثمّ تتخيّل أحدًا لا تعرفه حقًّا - قد تكون الموظّفة في مخزن المواد الغذائية. تتخيّل أن أمرًا رائعًا حدث لها، وتحاول أن تشعر بالفرح لأجلها - فرحًا حقيقيًا.

ثمّ يصبح التمرين أكثر صعوبة. تتصوّر شخصًا لا تحبّه، وتحاول أن تتخيّل أمرًا جيّدًا حدث له. تحاول أن تشعر بالفرح ذاته الذي قد تشعر به لنفسك، أو لأحد الأشخاص الذين تحبّهم. تتخيّل كم سيكون هذا الشخص سعيدًا ومتأثّرًا.

ثمّ تتصوّر أحد الناس الذين لا تحبّهم أبدًا، أو أحدًا تشعر بالحسد منه - تتصوّر راشيل هنا قريبتها التي تغار منها. وتحاول أن تشعر بالفرح من أجلها؛ بفرح حقيقي. قالت: «عندما تكون في وسط التأمل، سيكون الشعور بالفرح من أجل هؤلاء شديد الصعوبة؛ قد تكره ذلك الشخص وتكره نجاحه، ولكن يترتّب عليك أن تقول في نفسك إنك تفرح من أجله، وتحاول أن تشعر بهذا الفرح».

تفعل هذا خلال خمس عشرة دقيقة يوميًا. شعرت راشيل في الأسابيع الأولى بأن التقنيّة بلا فائدة. لم يتغيّر شيء في حياتها. ولكنها بدأت تلاحظ مع مرور الوقت، وبحسب وصفها: «كأن تلك اللّكمة التي كانت تخضّ أحشاءها لم تعد موجودة». أحسّت بأن المشاعر السامّة بدأت تنحسر. لم يعد الشعور بالحسد يخترق كيانها مرّات عديدة يوميًا. وكلّما استمرّت ممارستها لهذا التقنية في التأمل، كلّما تراجعت تلك المشاعر لديها. وبالنسبة إلى القريبة التي تعاني من مشكلة معها، تقول: «هذا لا يعني أني بتّ لا أحسدها أبدًا. ولكنه يعني أن ذلك الشعور بات أضعف بمقدار كبير، ولم يعد يسبّب لي الألم نفسه».

وأضافت راشيل: «يقوم هذا النوع من التأمّل على أنك تعقد النية على التغيير. كأنك تقول: 'أريد أن أغيّر مشاعري من ناحيتك'، وتقول هذه الجملة مرّات عدة وكافية حتى تتوصّل إلى تحقيق ما تريده. أظنّ أن هذا يؤثّر عليك على مستوى أعمق من مستوى الوعي العادي».

وإذ تابعت راشيل التمرّس، بدأت تستمتع بإحساس جديد. بعض أهداف هذا التأمّل الذي يشار إليه باسم «المشاركة في الفرح» هو التخفيف من مشاعر الحسد؛ وبعضها الآخر، والذي قد يكون أشدّ أهميّة، هو أنك تبدأ بالنظر إلى سعادة غيرك ليس من باب أنها مصدر تعذيب لك، بل مصدر سعادة لك أيضًا. كانت راشيل يومًا في الحديقة العامة ورأت عروسًا في ثوب الزفاف مع عريسها ومع المصوّر الذي كان يلتقط لهما سلسلة من الصور. كان ذلك في السابق سببًا كافيًا لكي تشعر راشيل بالحسد من العروس،

ولتفتّش عن عيب لدى هذه الأخيرة أو لدى عريسها. ولكن موجة من الفرح ملأت كيانها هذه المرّة، ورافقتها طيلة يومها. لم تشعر بأن سعادة العروس اقتطعت جزءًا من سعادتها - بل شعرت بأنها أضافت إليها. لم تذهب في ذهنها إلى مقارنة مظهر هذه العروس بالمظهر الذي كانت عليه هي يوم عرسها. على الأرجح أنها لن تلتقي بهذا الثنائي ثانيةً، ولكنّ عينيها طفحتا بالفرح من أجلهما.

طلبْتُ منها وصف هذا الفرح، فقالت: «إنه شعور بالسعادة، وبالدفء ويكتنفه جانب من الحنان. تكاد تنظر إلى الناس وكأنهم أولادك. إنه ذلك الشعور الدافئ بالحنان والفرح الذي تعيشه عندما تنظر إلى أولادك في لحظات مرحهم وسعادتهم، أو عندما تراهم يحصلون على شيء يحبّونه. أن تشعر بذلك نحو شخص غريب عنك كلّيًا، أمرٌ يكاد لا يصدّق. كأنك تنظر إلى هؤلاء بعين الأهل المُحبّة الذين كل ما يريدونه هو أن يكون ولدهم سعيدًا، وأن يكون لديه كل ما يشتهي، وكل ذلك في إطار من الحنان، بحسب تجربتي».

فوجئت راشيل بهذا التغيير الكبير الذي حدث لها. تقول: «قد تفكّر بأن بعض الأمور قاسية جدًّا ولا يمكن تطويعها، ولكني أرى أنه يمكن ذلك بالتأكيد. يمكنك أن تكون إنسانًا حسودًا، وتعتقد بأن ذلك جزءٌ من هويّتك. ولكنك تجد أن بإمكانك تغيير ذلك بمجرّد تطبيق تمرين بسيط».

وإذ أمضينا بضعة أيام معًا، نجول في كل مكان، ونأكل في المطاعم، لمست بالفعل تغييرًا حقيقيًا في شخصها، ولاحظت شيئًا غريبًا في الوقت عينه، وهو أني بدأت، أنا نفسي، أشعر بالغيرة منها. نظرت إليّ راشيل وقالت: «أمضيت عمري في السعي وراء السعادة لنفسي، وبذلت كل ما أستطيع، ولم أجد أنها كانت تقترب مني - بل كلّما ظننت أني وصلت، كان قصب السباق يبتعد». ولكن يبدو أن هذه الطريقة المختلفة، تقول راشيل، تعطيك إحساسًا حقيقيًا بالبهجة، وتبعدك عن الأفكار التي تجرّ الاكتئاب والقلق التي طالما أرهقتك. وتتابع: «لا بدّ أن أمورًا سيئة ستصادفك وتكون قادرة على أن تجلب لك الغمّ. ولكن إذا كان بإمكانك أن تكون سعيدًا من أجل الآخرين، فسيكون هناك دائمًا فائضٌ من السعادة في متناولك. الفرح البديل سيكون متوفّرًا لديك من مصادر لا تحصى في كل يوم، بغضّ النظر عما يجري في حياتك».

شعرت راشيل منذ البداية أن هذا المسار يخالف كليًا ما كانت قد نشأت عليه وتعلّمته. وكانت على دراية بأنه سيبدو بالنسبة إلى عدد كبير من الناس كأنه فلسفة الخاسرين - إذا لم تتمكّن من تحقيق النجاح، فإنك تستعيض عن ذلك بالفرح لنجاح

الآخرين؛ وأن ذلك سيكلّفك قدرتك على التحدّي. سوف تبقى في الخطوط الخلفية في السباق إلى تحقيق النجاح. ولكن راشيل تجد في ذلك ثنائية[1] غير صحيحة. لما لا يمكنك أن تكون سعيدًا لنفسك وللآخرين؟ لماذا يجب أن تتآكلك مشاعر الحسد حتى تكون أكثر قوّة؟

وبدأت تعي ببطء أن الأمور التي علّمتنا ثقافتنا أنها تستحقّ أن نحسد الآخرين عليها، هي الأقلّ قيمة في الحقيقة: تقول راشيل: «هل تجد حولك من يحسد الآخر على أخلاقه الحسنة؟ أو من يحسد الآخر لتعامله الرائع مع زوجته؟ ربّما يعجب الناس بذلك، ولكنهم لا يشعرون بالحسد بسببه. يشعر الناس بالحسد من الآخرين لما يملكه هؤلاء من مادّة، أو من مكانة». ومع تقدّم راشيل في ممارسة التأمل عبر السنوات، باتت تعلم أنها حتى لو امتلكت كل ذلك، فإنه لن يجعلها سعيدة. لأن تلك الأمور ليست مهمّة.

«أعتقد أن باستطاعة هذا المفهوم مساعدة أعداد كبيرة من الناس الذين يعانون من الاكتئاب». قالت لي راشيل فيما أشارت إلى بيّنات علمية عديدة، انكببت بعد ذلك على مراجعتها والتدقيق في تفاصيلها. وكانت الدراسة الأوسع التي تناولت إمكان علاج الاكتئاب بممارسة التأمّل قد وجدت أمرًا ملفتًا حقًّا. بيّنت الدراسة المذكورة أن الانخراط في أحد برامج التدريب على التأمّل لثمانية أسابيع ساعد مجموعة من المصابين بالاكتئاب، ومنحهم فرصًا للشفاء تفوق بنسبة كبيرة فرص الشفاء المتاحة لمجموعة أخرى من المكتئبين الذين لم ينخرطوا في البرنامج. نسبة 58٪ من مجموع المكتئبين الذين لم يتمرّسوا على التأمّل وقعوا مجدّدًا في نوبة من الاكتئاب، بالمقارنة مع 38٪ من المتمرّسين حديثًا على التأمل - ويعدّ هذا الفارق كبيرًا.

كما وخلصت دراسات أخرى مشابهة، كانت قد أجريت على مجموعات من المصابين بالقلق النفسي، إلى نتائج مماثلة. غير أن دراسة مختلفة خفّفت من بريق هذه النتائج بقدر جزئي، وقرّرت أنها مفيدة تحديدًا في حالة الاكتئاب المترتّبة على تجارب الطفولة المعذبة؛ إذ فاق التحسّن لدى هذه المجموعة الأخيرة بنسبة 10٪ على التحسّن لدى الآخرين.

غير أن اهتمامي كان موجّهًا بنوع خاص إلى البيّنات العلمية التي تتناول نوع التأمّل الذي علّمتني راشيل أصوله، لأرى إذا ما كان فاعلًا حقًّا في تغيير الناس. لو كنتَ من بين الذين شاركوا في الدراسة الواسعة التي اعتمدت تلك التقنية، لجرى اختيارك

(1) *Dichotomy*: فكرة ذات حدّين متناقضين.

(بطريقة عشوائية) لتكون في واحدة من مجموعتين. الأولى وهي التي تدرّبت على التأمل الموجّه إلى المحبة والمشاركة، أو في المجموعة الثانية التي لم تتلقَّ مثل هذا التوجيه. إن كنت في المجموعة الأولى فإن نوع التأمل الذي ستمارسه خلال أسابيع يشبه التأمل الذي مارسته راشيل. ويجري في النهاية امتحان المجموعتين. صُمّم الامتحان بطريقة خاصّة: تشترك في نشاطات ترفيهية يقال لك إنها من أجل تحضيرك. ولكنك لا تعلم بأن بعض المشاركين هم في الواقع ممثّلون، ويقوم أحدهم خلال أحد النشاطات بطريقة تبدو غير مقصودة بإسقاط غرض معيّن أرضًا، ويبدو واضحًا أنه بحاجة إلى المساعدة. والأمر الذي يسعى الباحثون إلى استبيانه هو: هل هناك فرق بين الأشخاص الذين مارسوا نوع التأمّل الموجّه إلى المحبة والمشاركة، وبين الآخرين، من حيث الاندفاع إلى تقديم المساعدة؟

أظهرت النتيجة أن الذين مارسوا التأمّل الموجّه إلى المحبّة والمشاركة كانوا مندفعين بقدر مضاعف إلى تقديم المساعدة بالمقارنة مع الآخرين. وهذه إشارة مبدأية إلى صحّة ما قالته راشيل: يمكنك مضاعفة تعاطفك مع الآخرين من خلال ممارسة هذا النوع من التأمل حتى ولو لمدة قصيرة. وهذا بدوره يؤدّي بك إلى تواصل أكبر مع الآخرين. يبدو الأمر وكأن التأمّل الموجّه إلى المحبّة والمشاركة ينمّي لدينا قوّة تساعدنا على التصدّي والتغلّب على أسوأ ما تعلّمنا إياه ثقافتنا. الأمر لا ينحصر في نطاق ما يجري خلال وقت التأمل اليومي القصير الذي قد لا يتعدّى خمس عشرة دقيقة، بل وبحسب ما تشعر راشيل «كأنك خلال التأمّل تزرع بذورًا، وهذه البذور تنبت وتزهر فجأة في نهارك وفي حياتك».

تطرّقت مرارًا عبر فصول هذا الكتاب إلى الدراسات والبينات العلمية التي تشير إلى أن أسباب الاكتئاب تتوزع على أنواع ثلاثة، وهي: البيولوجية والاجتماعية والنفسية. وشرحت في البداية كيف أن التدخّل البيولوجي الذي نعتمده حاليًا -الأدوية المضادّة للكآبة- لا يثمر فائدةً بالنسبة إلى معظمنا. وشاركتكم اطّلاعي على التجارب الحياتية الموثّقة، التي تشير إلى أن إحداث التغيير في البيئة المحيطة بنا أو في حياتنا الاجتماعية قد يتمكّن من مساعدتنا.

ولكن ما اقترحته راشيل، وما تعلّمته منها، كان مختلفًا لأنه يعتمد التغيير على الصعيد النفسي.

هناك طرائق أخرى إلى التغيير النفسي التي يمكن للناس اللجوء إليها وتجربتها -

تشير الحقائق إلى أن الصلاة تساعد في التخفيف من الاكتئاب. كما أنّ هناك العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy (CBT، الذي يشجّع الناس على تدريب أنفسهم على التخلّي عن الأنماط السلبية في التفكير، وعلى التوجّه إلى أنماط أكثر إيجابية. ومع أن نتيجة هذا العلاج قد تأكّدت فعليًا، فإنها بقيت محدودة وغير طويلة الأمد. يقول البروفيسور ريتشارد لايارد Richard Layard، وهو الرائد في هذا المجال، بأن العلاج بهذه لطريقة يجب أن يقترن بالتغيير الاجتماعي من أجل الحصول على النتائج المرجوة. ومن الطرائق الأخرى في هذا الإطار، نذكر «العلاج النفسي psychotherapy»؛ ولكنه من الصعب قياس مدى فائدة هذا العلاج بطريقة علمية - لا يمكنك أن تقيم اختبارًا علميًا حيث تعطي لأحدهم علاجًا نفسيًا غير حقيقي، وللآخر علاجًا حقيقيًا، ثم تقارن بين الاثنين. ولكن هناك حقائق ملفتة تؤكّد فعالية هذا العلاج على الأشخاص الذين يعانون من تداعيات الحوادث الصادمة في طفولتهم، والتي سأتطرّق إلى شرحها في الفصل التالي.

ولذلك يجدر القول بأنه ليس التغيير على صعيد البيئة وحده قادرًا على مساعدة الناس. حتى لو كنت تعتقد بأنك سجين البيئة التي تعيش وسطها، وتعجز بالفعل عن إجراء أي تغيير فيها، فإن بعض هذه الطرائق قد يكون قادرًا على مساعدتك. وإني متيقّن بأنها لو استطاعت التخفيف من حدّة كآبتك وقلقك النفسي، فستجد أن بإمكانك أن تغيّر في بيئتك أكثر ممّا تتصوّر، وذلك بالتعاون والتعاضد مع الآخرين.

طالما وقفت حذرًا من موضوع التأمل قبل أن تطلعني راشيل على تجربتها. سببان كانا وراء موقفي هذا: أولّهما أني كنت أخاف من الجلوس بلا حركة، وحيدًا مع أفكاري - يتصّل ذلك في مخيلتي بوضع المصاب بالاكتئاب والقلق. والسبب الثاني يعود إلى أن المبرّرات المعتمدة في الدعوة والتشجيع على التأمل في السنوات الأخيرة الماضية كانت تطرح إشكالية لديّ.

هناك أعداد من المرشدين «Gurus» إلى مفهوم «مساعدة الذات self-help» الذين حقّقوا ثروات طائلة عن طريق إقناع الناس بأن التأمّل يجعلهم أكثر قدرة على العمل المتواصل، وعلى احتمال الضغط الذي يمارس عليهم. بدا لي ذلك وكأنه «حلّ» آخر نابع من الفردانية (individualistic)، والذي يخطئ في التصويب على سبب المشكلة الحقيقي - لماذا في الدرجة الأولى يصل مثل هذا الكمّ الكبير من الناس إلى قمّة الارهاق بسبب حجم العمل الملقى على أكتافهم، وشدّة الضغط الذي يمارَس عليهم؟ وكيف السبيل إلى منع ذلك من الحدوث أصلًا؟

ولكني أصبحت الآن على معرفة بأن هناك أنواعًا مختلفة من التأمّل. مدرسة التأمّل التي تنتمي إليها راشيل تذهب في اتجاه عكسي لهذا النوع من التأمل ذي التوجّه الفردي الذي يزعجني. إنها لا تقوم على التعاطي بطريقة أفضل قليلًا مع الضغوط التي تسبّبها حالة انقطاع التواصل بين الناس، بل تعبّد الطريق من أجل العودة إلى ترميم هذا التواصل.

أكثر ما جذبني بشأن التحوّل الذي أحرزته راشيل، هو طريقتها في التحدّث حول علاقتها الجديدة مع ذاتها. لم تعد تهتزّ بفعل الهجمات المستمرّة من جانب ثقافتنا، والتي تهدف إلى التعدّي علينا – من المدّ الاعلاني إلى قنوات التواصل الاجتماعي، وإلى الأشخاص اللامعين في كل مكان حولها. اكتشفت وسيلة لكي تحمي نفسها من كل ذلك.

عندما لمست هذا التغيّر لدى راشيل، سألت نفسي: ماذا يمكننا أن نفعل أيضًا لكي نحمي أنفسنا من مسبّبات الاكتئاب التي تلوّث أجواءنا؟ ما الذي يمكننا فعله أيضًا لكي نقلّص حجم أنانيتنا ونقوّي تواصلنا؟ وإذ قرأت المزيد بشأن علم التأمّل، رحت أخوض في سلسلة من الدراسات المختلفة، وإنما المتّصلة من بعض جوانبها مع هذا العلم، والتي كنت بصراحة قد تناولتها بالشكّ في البداية. لو قرأت كتابي السابق *Chasing the Scream* (تعقّب مصدر الصراخ)، للاحظت أني أشرت إلى بعض هذه الأمور بالرّفض.

ومع ذلك، تابعت النظر إلى المستجدّات العلمية في هذا المجال وكانت ملفتة جدًّا، ولذلك انطلقت في رحلة اسكتشافية إلى هذا الحقل. أما الذي تعلّمته فقد يبدو غريبًا بالنسبة إليك في البداية، لأنه بدا غريبًا بالنسبة لي. ولكن هيّا معي إلى الاكتشاف.

كل محاولات رولاند غريفث **Roland Griffith** من أجل ممارسة التأمل كانت تبوء بالفشل. كلّما كان يجلس في ذلك المكان، كانت الدقائق تبدو له وكأنها ساعات طويلة تنتهي بشعوره بالتوتّر، إلى أن قرّر أخيرًا الاقلاع عن الفكرة. ولم يُعِدِ المحاولة سوى بعد مرور عشرين سنة على ذلك، عندما أصبح شريكًا في اكتشاف أمر فائق الأهمية ليس بالنسبة إليه فحسب، بل بالنسبة إلى كلّ منا.

عندما فشلت محاولاته الأولى في التأمل، كان رولاند شابًّا أتم المرحلة الأولى من دراسته الجامعية، وكان على أبواب مسيرة مهنيّة لامعة في علم النفس الأكاديمي. تقدّم رولاند في حقل اختصاصه ليصبح أستاذًا رائدًا في مدرسة الطبّ في جامعة جون هوبكنز

في ماريلاند، وهي إحدى أفضل المؤسسات الأكاديمية في العالم. وعندما التقيت به، كان واحدًا من الشخصيات العلمية الأكثر احترامًا عالميًا في مجال الدراسات التي تتناول استخدام المخدرات، وخصوصًا بشأن أبحاثه حول تأثيرات مادة الكافيين. وإذ جلسنا في مكتبه قال لي إنه، وبعد عشرين عامًا قضاها في الصعود لبلوغ مركزه الحالي: «إن لم أكن قد صنّفت رسميًا في خانة المدمنين على العمل بعد، فإني سأصبح في هذه الخانة قريبًا».

«مسيرتي المهنيّة ناجحة»، قال، ولكنه يشعر بوجود نقص في مكان معيّن: «شعرت بأني ما زلت أتلمّس دربي لكي أصبح عالمًا». اكتشف رولاند أنه عاد ليفكّر من جديد بتلك المحاولات التي قام بها في مجال التأمّل في الماضي. التفكير بموضوع الذات الداخلية أو العميقة كان يعدّ نوعًا من الهرطقة في وسطه العلمي. كان متخصّصًا في أحد حقول علم النفس التي تعتبر كل تلك الأمور أشكالًا من التفاهات، وليس توجّهًا يمكن للأساتذة في علم النفس الأكاديميّين مجرّد التفكير فيه. ولكنه، وكما قال: «بدا لي واضحًا أن هناك ما يستحق كثيرًا التوقّف عنده في ما يخصّ منهجية التأمل التي تركّز منذ آلاف السنين على محاولة استكشاف عمق التجربة الحياتية في الفكر، والذات، والوعي - أيًا كان معنى ذلك».

وكان لدى رونالد صديق يداوم على الذهاب إلى خلوة روحية -ashram- في منطقة خارج مدينة نيويورك، لكي يمارس التأمل بصحبة مجموعة من الأشخاص. وفي ذات يوم طلب رولاند مرافقته. وعلى خلاف ما كان يحدث في الماضي، كان هناك مدرّب أرشده إلى كيفية ممارسة التأمل. وإذا به يتمكّن من التأمل أخيرًا. وإذ استمرّ في الممارسة يومًا بعد يوم، فوجئ بذلك العالم في داخله ينفتح شيئًا فشيئًا - «وبدأت أنفتح على نفسي؛ وبصراحة، كان شعورًا آسرًا بالنسبة إليّ»، قال لي. ولاحظ رونالد أن الأشخاص الذين كانوا يمارسون التأمل منذ سنوات، كانوا يتمتعون ببعد روحي في حياتهم شكّل مصدر غنًى لهم في مجالات شتّى. كانوا يبدون أكثر هدوءًا، وأكثر فرحًا، وأقلّ قلقًا. وبدأ رولاند يكتشف أبعادًا أخرى في شخصه، وفي الآخرين. أبعاد لم يعِرها اهتمامًا في حياته، كما أنها لم تحظَ بالاهتمام الكافي من جانب الدارسين الأكاديميّين.

ثمّ شرع يطرح على نفسه بعض الأسئلة الأولية. ماذا يحدث عندما يمارس الانسان التأمل؟ ماذا يتغيّر في داخله؟ يقول كثيرون -ومنهم صديقتي راشيل- إنك إذا مارست التأمّل بالتزام، ولفترة زمنية كافية، ستشعر بالتغيير على الصعيد الروحي: سوف تقيّم الأمور بطريقة مختلفة. وسترى العالم بطريق مختلفة. لماذا؟ أراد رولاند أن يعرف

لماذا يحدث ذلك؟ لماذا التأمّل يجعل الأشخاص يشعرون بأنهم تغيّروا بطريقة روحانية - وماذا يعني ذلك؟

وراح يبحث عن دراسات علمية تناولت أشخاصًا يشعرون بأنهم يمرّون بتجارب روحانية - واكتشف أنه كتب الكثير حول هذا الموضوع، على الرغم ممّا يحيط به من غرابة. اكتشفت مجموعات مختلفة من العلماء العاملين في جامعات رفيعة المستوى في الولايات المتحدة، وفي الفترة الممتدّة ما بين منتصف خمسينيّات القرن الماضي وأواخر الستينيّات منه، أمرًا ملفتًا. اكتشفوا أنك إذا أعطيت الناس، ضمن الشروط العيادية، أدوية تدعى «بسايكدلِك Psychedlic drugs»، وخصوصًا المادة التي تدعى «إل إس دي LSD»، والتي كان مسموحًا التداول بها وتناولها في ذلك الوقت - فإنه يمكنك أن تولّد لديهم شعورًا يمتّ بصلة إلى التجربة الروحانية. يمكنك أن تجعلهم يشعرون بأنهم يرتفعون فوق ذواتهم، وفوق اهتماماتهم العادية، ويتّصلون بأمور أشدّ عمقًا مع أشخاص آخرين، أو مع الطبيعة، وحتى مع فكرة الوجود نفسه. الغالبية العظمى من الأشخاص الذين تمّ إعطاؤهم المادة المذكورة قالوا إنهم شعروا بذلك، وإن التجربة كانت عميقة بالنسبة إليهم.

وإذ قرأ رولاند كل ذلك، لفت نظره أمر معيّن بنوع خاصّ. الطريقة التي وصف بها هؤلاء الأشخاص شعورهم بعد تناول المادّة، تشبه بشكل ملفت للغاية الطريقة التي يصف بها الذين يمارسون التأمّل وفق برنامج عميق ومستدام، تجربتهم.

وفيما جرت كل تلك الاختبارات، اكتشف الباحثون تأثيرات إيجابية عدّة على الأشخاص الذين كانت تُعطى لهم جرعات من مادة «إل إس دي» في نطاق الشروط العيادية. عندما أعطيت إلى المدمنين على الكحول، توقّف عدد كبير منهم عن الشرب. وعندما أعطيت إلى المصابين بالاكتئاب المزمنة، كثيرون منهم شعروا بتحسّن جذري وتخلّصوا من كآبتهم. غير أن تلك التجارب العلمية لم تتقيّد بالمعايير عينها المتّبعة اليوم، وبالتالي يجب التعاطي مع نتائجها بحذر، ولكنها لفتت نظر رولاند. أثار تعاطي تلك المادة بشكل واسع في بداية ستينيّات القرن الماضي في الولايات المتحدة موجة من الرعب، إذ أودت بكثيرين ممّن كانوا يتعاطونها اعتباطيًا، في أجواء اللهو، إلى نتائج وخيمة؛ إضافة إلى أنه جرى تداول عدد كبير من الحكايات الكاذبة لشيطنة المادّة. قيل مثلًا إنك لو تناولت إل إس دي، يمكنك الوصول إلى درجة من التهوّر تجعلك تنظر بشكل مباشر إلى الشمس، وبالتالي تصاب بالعمى. ثمّ وفي خضمّ كل ذلك اللّغط صدر قانون في الولايات المتّحدة يقضي بحظر التعاطي مع هذه المادّة كليًّا؛ وإذا بمختلف الأبحاث العيادية التي كانت تجرى حولها تتوقّف على الفور.

عندما عاد رولاند في التسعينيّات إلى إلقاء نظرة جديدة على نتائج تلك الأبحاث، دفعه فضوله إلى البحث عن وجود علاقة بين التجربة التي يمرّ بها المتمرّسون على التأمل من جهة، وتلك التي يمرّ بها من يتناول مادة إل إس دي. إن كان الشعور الذي يتولّد نتيجة سلوك التجربتين واحد، فهل يساعدنا ذلك على اكتشاف ماذا يجري حقيقةً في الحالتين؟ ولذلك تقدّم رولاند بطلب لكي يُسمح له بإجراء أوّل اختبار عيادي على مادّة من نوع «مخدّرات بسايكدلك» بعد مرور ثلاثين سنة على حظرها. أراد رولاند أن يختبر تأثير مادّة تدعى «بسيلوسايبن Psylocybin»، وهي مكوّن كيميائي طبيعي موجود في نوع من الفطر «السحري»، إلى أشخاص من ذوي السيرة الحسنة في المجتمع والذين لم يتعرفوا إليه من قبل، وذلك لمعرفة ما إذا كانوا سيختبرون حالة روحانية معيّنة، ولاكتشاف أي نتائج طويلة الأمد قد تترتّب على الاختبار.

«يجب أن أقول بصراحة إني كنت مرتابًا من النتيجة»، قال لي بينما جلسنا معًا في ماريلاند. لم يكن مقتنعًا أنه يمكن لمادّة كيميائية تحفيز حدوث حالة يمكن مقارنتها مع التجربة العميقة والمستدامة، التي يتمتّع بها الذين يمارسون التأمّل منذ عشرات السنين في الخلوة الروحية. كما ولم يعتقد بأنه سيكون لذلك الاختبار نتائج عدّة إضافية. لم يكن قد أعطي أيٌّ من العلماء الإذن بإقامة الاختبارات على المواد المعروفة باسم «بسايكدلك» منذ الستينيّات. ولكن تفوّق رولاند وسمعته الخالية من الشوائب سمحت بإعطائه الضوء الأخضر؛ هذا الأمر الذي أثار الاستغراب في أوساط عدّة. كثيرون توقّعوا أن السلطات سمحت بذلك لأن الاختبار كان سيبرهن على أن المادّة مؤذية جدًّا. وهكذا جرى توظيف عشرات من المتخصّصين في ماريلاند من أجل المساعدة في الاختبارات. «نريد منك اكتشافًا خارقًا»، قالوا له.

لم يعلم مارك ما كان في انتظاره عندما دخل عبر مختبر رولاند إلى غرفة كان قد صُمّم أثاثها لكي تبدو وكأنها غرفة جلوس مريحة في أي منزل عادي. كانت هناك أريكة، ولوحات مريحة للنظر على الجدران وسجادة تغطي الأرض. أما مارك، الذي كان قد قرأ الإعلان عن الاختبار في الجريدة المحلية، فهو مستشار مالي متحفّظ في التاسعة والأربعين من عمره. يقول الإعلان إنها دراسة جديدة تبحث في الموضوع الروحي لدى الإنسان، وكانت شروط مارك مطابقة، لأنه لم يتناول أي دواء من فئة بسايكدلك من قبل؛ حتى إنه لم يدخّن الحشيش في عمره.

استجاب مارك للاعلان لأنه كان قد انفصل عن زوجته وأصيب بالاكتئاب على أثر

ذلك. تناول دواء مضادًّا للكآبة خلال أربعة أشهر -وهو باكسيل، الدواء عينه الذي كنت أتناوله- وكان يُشعره بالكسل. وبعد أن تخلّى عن الدواء منذ عام ونصف، بدأت الهموم تساوره بشأن وضعه. قال لي مارك: «كنت أشعر بأني لا أملك القدرة الكافية لكي أحسّن التواصل مع الآخرين. كنت دائمًا أحتفظ بمسافة بين الآخرين وبيني. ولا أشعر بالراحة قطّ في الاقتراب من الناس». كان ذلك قد بدأ عندما كان مارك في العاشرة، وكان والده قد أُصيب بمشكلة في صمّامات القلب. وفي ذات يوم، شعر والده بألم حادّ ونُقل إلى المستشفى. راقب مارك خروج أبيه من البيت، وشيء في داخله قال له بأنه لن يراه ثانيةً. بعد وفاة والده بقيت والدته طويلًا غارقة في الحزن ولم تلتفت لتتحدّث إلى مارك حول موضوع الوفاة، كما أن أحدًا من المقرّبين لم يفعل. ويقول مارك: «تُركتُ جانبًا لكي أتعاطى مع الأمر بنفسي، وبما كان في متناولي من قدرات ذهنية في تلك السنّ، وهكذا تابعت طريقي في الحياة. وأظن بأني طمرت كل تلك الأحزان والعواطف في داخلي، وتابعت حياتي بما يشبه أسلوب النكران للواقع». وهنا كانت بداية النمط الذي اتّبعه مارك في حياته - أن يختبئ مشاعره ليتمكّن من حماية نفسه.

ومع مرور الأعوام، كان خوفه من الاقتراب من الناس سببًا في تولّد حالة من القلق الاجتماعي في نفسه. عندما كان يدعى إلى الخروج إلى حفلة مثلًا، يستنبط سببًا لكي لا يذهب. أما لو أقنع نفسه بالذهاب، فستجده واقفًا في مكان واحد، والحياء ظاهرًا على وجهه. يقول مارك: «كنت شديد الحرص بشأن ما أقوله، وأبالغ في مراقبة نفسي»، وكان، بحسب قوله، في حوار مستمرّ مع نفسه: هل ما قلته غبيًّا؟ ماذا عسى أن أقول الآن؟

وكان مستوى قلقه عاليًا بالطبع عندما تمدّد في ذلك اليوم على الأريكة. كانت تلك الجلسة الأولى من ثلاث حيث سيجري إعطاؤه مادة بسيلوسايبن. وفي التحضير لذلك، كان يتعلّم على امتداد أشهر وعلى يد المعالج النفسي بيل ريتشاردز في مستشفى جون هوبكنز كيف يمارس التأمّل. كما وأعطي جملة خاصة ليردّدها «مانترا» أثناء التأمل، ولكي يلجأ إليها لتهدئته أثناء الجلسة في حال شعوره بالخوف، أو بالضياع تحت تأثير المادّة. أخبر بيل مارك بأنه سيبقى إلى جانبه طوال مدّة الاختبار بقصد طمأنته وإرشاده.

كل ما كان مارك قد سمعه في مراهقته وشبابه حول أدوية «بسايكدلك» هو أنها قد تسبّب لمتعاطيها الجنون. أما في الكنيسة المعمدانية التي كان يذهب إليها، فقد درجوا على توزيع منشورات مصوّرة على المراهقين تظهر حكاية رجل تناول *إل إس دي* وتخيّل أن وجهه كان يسيل. لم يستطع التغلّب على هذا الوهم حتى انتهى به المطاف

في مستشفى الأمراض العقلية، ولم يتماثل للشفاء قطّ. لم يتصوّر مارك في عمره أنه سيتناول مادّة مشابهة لتلك، وفي قلب أكثر الجامعات تميزًا في العالم.

طُلب منه أن يجلب معه أغراضًا ذات معنى بالنسبة إليه، فجلب صورًا لوالديه المتوفّين، وصورة لصديقته الجديدة جين. كما وحمل معه حبّة كستناء وجدها على الأرض يوم إتمام طلاقه، والتي احتفظ بها لسبب غير واضح بالنسبة إليه. تمدّد على الأريكة، وعندما شعر بالارتياح، أعطي حبّة بسيلوسايبن ليبتلعها. ثمّ استعرض بهدوء مع بيل كتابًا فيه صور لمشاهد طبيعية؛ وبعد ذلك، عصب بيل عيني مارك، ووضع حول رأسه جهازًا سمعيًا ينقل إليه موسيقى ناعمة. وفي خلال 45 دقيقة بدأ مارك يشعر بأن شيئًا يتغيّر.

قال لي: «بدأت أشعر بتراخٍ في ذهني، أحسست بأن شيئًا - تغيّرًا قادمًا إليّ... شعرت تحديدًا بأنه واصل إليّ».

ثمّ تحرّك ماك فجأةً؛ لم يكن على بيّنة بما يحدث له. وإذا به يقف ويعلن أنه سيغادر للتوّ. تذكّر أنه لم يكن صادقًا تمامًا مع جين صديقته، ولم يقل لها حقيقة مشاعره نحوها. كان يريد الذهاب لكي يخبرها بذلك.

تكلّم إليه بيل برفق، فإذا به يقرّر بعد دقائق العودة إلى التمدّد على الأريكة، وأخذ يردّد الجملة -*المانترا*- التي تساعده على استعادة تركيزه وهدوئه: «*أم ماني بادمي هوم*». وشعر أنه من الأفضل أن يثق بهذه التجربة ويسمح لها بالذهاب إلى «مكانٍ أعمق وأكثر عمقًا»، كما قال. كان العلماء المشاركون في البحث قد شرحوا له إبّان الفترة التحضيرية الطويلة بأن إطلاق صفة «الهلوسة» على هذه الأدوية ليس صوابًا. لأن الهلوسة الحقيقية تعني أنك ترى أمورًا ليست موجودة، وتظنّ أنها حقيقية مثل حقيقة هذا الكتاب الذي بين يديك، أو حقيقة أي غرض مادّي موجود في العالم. وهذا الأمر نادرًا ما يحدث مع هذه الأدوية، التي يكون من الأدق تسميتها «بسايكدلك»؛ وأصل الكلمة إغريقي وتعني حرفيًا: تمظهر العقل. ما تفعله هذه الأدوية هو إنها تُخرِج الأمور من وعيك الباطني إلى مستوى فكرك الواعي. ولذلك فإنك لا تهلوس، بل ترى الأمور كأنك في حلم باستثناء أنك تكون واعيًا ويمكنك في أي لحظة التكلّم إلى مرشدك بيل الذي تعلم بأنه موجود بالفعل إلى جانبك، وباستثناء أنك تعلم أن الأمور التي تراها ليست موجودة بالفعل، وإنما تراها بسبب حبّة الدواء التي ابتلعتها.

«أنت لا ترى الجدران تدور حولك أو أمور كهذه»، قال لي مارك، «بل إنك محاط بالظلمة وكل ما تسمعه هو تلك الموسيقى التي يقصد منها تهدئتك - ثمّ إن كل ما تراه هي

رؤية داخلية...، أقول كأنك تحلم ولكنك لست نائمًا»، باستثناء أنه يستطيع أن يتذكّر ذلك «الحلم» بوضوح بعد ذلك، «بوضوح تامّ كما أتذكّر أي أمر آخر في حياتي»، يقول مارك.

وفيما ارتاح مارك على تلك الأريكة شعر وكأنه كان يجذّف وسط بحيرة كبيرة ورائعة. وراح يقطع البحيرة مستكشفًا، فلاحظ وجود عدد من الخلجان حوله، ويتخلّل الخلجان ممرّات من اليابسة. وفكّر مارك بحدسه -كما يحدث عادةً في الحلم- أن هذه البحيرة ترمز إلى كل المجتمع البشري. كلّنا يفرغ ما لديه في هذه البحيرة - كل مشاعرنا، وكلّ حنيننا وتوقنا، وكل أفكارنا.

وقرّر الذهاب لاستكشاف أحد تلك الخلجان. وراح يقفز من صخرة إلى أخرى، لكي يصل إلى رأس النبع، وشعر بأن ثمة دافعًا كان يدعوه إلى الذهاب بعيدًا أكثر وأكثر. ثم وصل إلى شلال ماء عالٍ جدًّا فوقف أمامه مشدوهًا. وعرف أن بإمكانه السباحة إلى أعلى الشلال، وفكّر أنه عندما يصل إلى أعلاه، سيتمكّن من الذهاب إلى أي مكان يريده في الحياة، وأن «الجواب سيكون هناك بانتظاره».

أخبر مرشده عمّا يحدث، فأجابه بيل: «عش ما تراه في العمق واستمتع حتى آخر نقطة».

عندما وصل مارك إلى أعلى الشلال رأى جرو ظبي يشرب من الماء. نظر الظبي الصغير إلى مارك وقال له: «هنا توجد أمور من طفولتك لم تزل عالقة ويجب أن تهتمّ بها؛ أمورٌ عليك الاهتمام بها إذا أردت أن تستمرّ وتتطوّر». قال مارك إن ما رآه كان إلهام يقول: «إني أخفي تجارب مررت بها في مرحلة مبكرة من حياتي؛ تجارب كنت أحاول طمسها، ومتابعة السير في حياتي بما استطعت من قدرة».

والآن، وعلى رأس الشلال، شعر مارك لأول مرّة في حياته بأن في إمكانه أن يعالج الحزن الذي دفنه في قرارة نفسه منذ أن كان في العاشرة. مشى خلف الظبي الصغير على طول النهر حتى وصلا إلى مسرح روماني. وهناك كان بانتظار مارك والده بالصورة التي كان عليها عندما شاهده في المرّة الأخيرة. قال والد مارك إنه سيفضي إلى مارك ببعض الأمور التي طالما رغب في قولها له منذ زمن طويل. أوّلًا، يريد أن يُطمئن مارك بأنه بخير. وتذكّر مارك أن والده قال بأنه لم يكن راغبًا بالذهاب، ولكن كان عليه أن يذهب. وقال الوالد: «إنك يا مارك تملك كل شيء تحتاجه لتكون سعيدًا».

بكى مارك كثيرًا عندما سمع ذلك، وكما لم يبكِ على فراق والده بهذه الطريقة من قبل. احتضنه والده وقال له: «مارك، لا تعش في عزلة عن الناس، إخرج إلى ملاقاتهم وحقّق ما تريد».

عرف مارك في تلك اللحظة - «أن كل تلك الرحلة، كل ما اختبرته، كان ليقول لي - ولدتَ في هذه الحياة لكي تعيشها. أخرج إليها وعشها. أخرج إليها واكتشفها، واستمتع بها، واغرف واشرب منها حتى الثمالة». اختبر مارك إحساسًا عميقًا بجمال أن تكون حيًا، وأن تكون إنسانًا - قال إنه كان منتشيًا بالروعة والحكمة؛ ولكن لم يكن خافيًا عليه في غمرة كل ذلك، أن ما يشعر به ويعيشه كان نابعًا من داخله ولم يأتِ من الخارج بفعل «الحبّة التي ابتلعتها»؛ اقتصر تأثير المادّة على فتح فضاء جديد في شخصي». فضاء كان موجودًا وإنما مكبوتٌ تحت ضغط الفقدان (فقد والده).

ثمّ بدأ مارك يشعر بزوال تأثير المادّة عنه، وشعر وكأنه يعود إلى «ذاته» بحسب تعبيره. وصل مارك في ذلك اليوم إلى مستشفى جون هوبكنز عند التاسعة صباحًا، وغادر عند الخامسة والنصف من بعد الظهر عندما جاءت صديقته جين لتأخذه. سألته كيف كانت التجربة، ولم يعرف كيف يجيب.

لاحظ مارك في الأشهر التي تلت أنه بات قادرًا على التحدّث عن والده كما لم يستطع من قبل. وكان يساوره إحساس قويّ يقول: «بقدر ما أكون منفتحًا، وبقدر ما أفصح عمّا في داخلي، بقدر ما سأجني لقاء ذلك في كل الأمور.». شعر بأن قلقه بات ينخفض بدرجات كبيرة ليفسح المكان لذلك الإحساس بالدهشة السعيدة. «شعرت أني أصبحت أكثر إنسانية مع الناس»، قال. حتى إنه بدأ يذهب إلى حلقات الرقص الكلاسيكي مع صديقته، ذلك الأمر الذي كان يرفضه ولا يذهب إليه سوى «بالشدّ والجرّ...».

وبعد مرور ثلاثة أشهر، حان موعد جلسته الثانية. جرى في هذه المرّة كل ما جرى في المرّة الأولى، إلا أنه رأى صورًا متقطّعة لم تحمل معاني ذات قيمة خاصة بالنسبة إليه. قال إنها بالمقارنة مع المرّة الأولى، كالنثر بالمقارنة مع الشعر. وشعر بالتالي بخيبة أمل.

أما الجلسة الثالثة، أوضح مارك، فإنها تلك التي غيّرت حياته.

عندما تشارك في هذه التجارب، لا يقال لك إن كنت تتلقّى الجرعة الخفيفة أو المتوسطة أو الكبيرة من المادّة، ولكن مارك شعر بأنه تلقّى الجرعة الكبيرة في الجلسة النهائية.

عندما بدأ تأثير الحبّة عليه شعر من جديد بأنه في مكان مختلف جدًا. ولكنّه لم يكن في مكان طبيعي مألوف هذه المرّة، بل في مكان مختلف جذريًا وبعيدًا عن كل تجربة عاشها. شعر بأنه يسبح في الفراغ - «كما وكأنه في الفضاء الخارجي اللامتناهي. ثمّ، وفيما كان يحاول أن يستوعب أين هو موجود، ظهر إلى جانبه كائن بدا وكأنه مهرّج القصور. عرف مارك بحدسه للتوّ أن هذا الكائن جاء ليساعده في التجربة. وفي البعيد

تراءى أمام ناظرَيّ مارك شيء ضخم ذو شكل مخروطي يدور حول نفسه. عرف مارك بحدسه أن ذلك المخروط الضخم ينطوي على مجمل الحكمة الكونية، وها إنه يراه، وهذا يعني أنه لو كان مارك حاضرًا لاستقباله فإنه سيُفرغ فيه محتواه الثمين.

عندما رأى مارك هذا لأول مرّة، قال: «أعلم، أعلم». ثم سمع مجموعة كبيرة من الأصوات الأخرى تردّد: «نعلم، نعلم» فضمّ للتوّ صوته إلى الأصوات.

وشعر بأن القول «نعلم» بات أكثر قوّة. «ثمّ وكأن كل تلك الرقصة الكونية التي كانت تسير بشكلها المخروطي في اتجاهي، تتوقّف فجأةً. ويقول مرشدي المهرّج: 'هناك أمر علينا الاهتمام به أوّلًا'، وتقدّم مني وأخرج من أحشائي ذلك الشخص المرتعد والقلق والخائف الذي يعيش في باطني. أخرجه، وتحدّث قائلًا: 'مارك، يجب أن نتكلّم إلى هذا الجزء منك. وتوجّه إليه: 'قمتَ بعمل رائع؛ كنت تحمي مارك. ابتكرتَ فنًّا جميلًا في بناء الجدران العالية، وحفر الخنادق، ووضع السقالات التي حمت مارك طيلة أعوام وأعوام حتى وصل إلى هنا. نريد أن نتأكد من أنك موافق على هدم كل تلك (الجدران) لكي تتمكّن من المتابعة».

«وكل شيء تمّ بنجاح وحبّ»، قال مارك، «وبلا أحكام ولوم، وبلا كلام يشبه مثلًا: 'وجودك هنا مصدر أذية...'»؛ وهكذا وافقت الأجزاء القلقة في كيانه على التخلّص من الجدران. وإذ فعل ذلك، لاحظ أنه بات يرى في مكان قريب أشخاصًا أحَبَّهم وكانوا قد فارقوا الحياة، يصفّقون له – والده وعمّته.

وبعد ذلك شعر مارك أنه كان منفتحًا على كلّ الحكمة التي تصدر عن الكون، وشعر بأنها تتدفق في كيانه، وأحسّ بالفرح.

قال: «أنت تعلم أن لدى كل منا ذلك الجانب الذي يميل دائمًا إلى الانتقاد وإطلاق الأحكام، وهو الذي يجعلنا دائمًا نقيس ما نفعله، وما يفعله غيرنا، إنه يبالغ في المراقبة، وكنت في تلك اللحظة، وفي ذلك المكان حيث كانت 'ذاتي الأنانية' قد غابت فجأةً. قد يذهبون إلى وصف ذلك بموت 'الأنا'. في الواقع، لم يكن لي 'أنا' أي دور في ما حدث». وللمرّة الأولى في حياته، شعر مارك بالتحرّر من الأحكام. «كان لديّ إحساس متفوّق بالعطف على نفسي وعلى كل الكائنات في الكون». وامتلأ بإحساس عميق بوحدانية كل الكائنات الحيّة المترابطة في ما بينها عبر الطبيعة.

وفيما كان يهنأ بنشوة السعادة، التفت إلى المهرّج، وإلى والده وعمّته وسألهم: «من هو الله الأوحد الحقيقي؟». نظر كلّ منهم إليه وهزّ كتفيه، وقال: «لا نعلم. نعلم الكثير ولكننا لا نعلم هذا». وضحك الجميع، وضحك مارك معهم.

بعد عودته من تلك التجربة، لم يشعر مارك كأنه الشخص نفسه الذي كان في السابق. قال لي إنه يشعر بأن التجربة أوضحت له بأن الناس بحاجة إلى «الشعور بقبول الآخرين لهم، وبأن لوجودهم أهمية، وإلى الشعور بمحبّة الآخرين لهم». قال إن بإمكانه أن يعطي هذا لأي كان، وفي أي وقت، والأمر على جانب كبير من البساطة. «إنه الاهتمام بالآخرين، والوجود إلى جانبهم؛ إنه المحبّة».

ثمّ حدث في وقتٍ لاحقٍ شيء آخر ملفت مع مارك.

من المهمّات التي وضعها رولاند عندما صمّم هذا الاختبار -وهو الذي كان مشكّكًا بأهمية النتائج المتوقّعة منه- كانت تقضي بمقابلة كل من جرى إعطاؤه مادّة بسيلوسايبن، شهرين بعد انتهاء نهاية التجربة. جاء هؤلاء الأشخاص إلى المقابلة، كلّ بمفرده، وكانت إجاباتهم متطابقة إلى حدّ كبير. كلّهم قالوا ما معناه: «هذه التجربة كانت إحدى أهم التجارب في حياتي»، وكانوا يشبّهونها من حيث الأهمية بتجربتهم مع ولادة طفل في العائلة، أو وفاة أحد الوالدين. وكلام مارك في المقابلة كان مماثلًا لما قاله الآخرون. قال لي رولاند: «ما سمعته فاجأني وبدا لي بعيدًا عن التصديق. وسألت نفسي: «أي نوع من الحياة عاش كل من هؤلاء قبل التجربة؟» ولكني أعلم أنهم أشخاص لهم دور فعّال في المجتمع، ومعظمهم مهنيّون وذوو اختصاص. ولذلك فإن أجوبتهم يجب أن تتّسم بالمصداقية... ولكن كان هذا غير متوقّع البتّة من جهتي، لم يكن لديّ ما يتيح لي معرفة ذلك مسبقًا».

ثمانون في المئة من الأشخاص الذين جرى أعطاؤهم الجرعة الأعلى من مادّة بسيلوسايبن، قالوا بعد مرور شهرين على التجربة، إنها كانت واحدة من الأمور الخمسة الأشد أهمية التي حدثت في حياتهم. وعندما أراد رولاند وفريقه قياس التغيير الذي حدث في حياة الذين اشتركوا في الاختبار، وجدوا أن الأكثرية العظمى منهم باتوا أكثر إيجابية في نظرتهم إلى أنفسهم وإلى الحياة، وتحسّنت علاقاتهم، وأصبحوا أكثر تعاطفًا مع الآخرين. وهذا تحديدًا ما كان يحدث مع المتمرّسين على التأمل. هذا الأمر الذي أدهش رولاند إلى حدّ الذهول.

عندما قابلت أناسًا كانوا قد شاركوا في هذا البرنامج، أو في اختبارات أخرى مشابهة، وجدت في الأمر ما يحفّز بدرجة ملفتة على النشاط والتجدّد. كثيرون من بين هؤلاء عانوا من تجارب صادمة في طفولتهم كانت لا تزال دفينة في نفوسهم، واستطاعوا أخيرًا التحدّث عنها؛ أو عانوا من حالة جزع نفسي معيّنة تمكّنوا أخيرًا من التغلّب عليها. وبعضهم بكى أمامي من الفرح فيما تحدّث واصفًا التجربة.

لم يتوقّع رونالد كل هذا في البداية، ولكنه وعبر قيامه بأول بحث علمي منذ ثلاثين سنة حول أدوية *بسايكدلك* نجح بالحيلة في فتح الباب الذي كان موصدًا منذ زمن طويل. وبناء على النجاح البارز الذي سطّره، تبعه عبر هذا المدخل سيل من العلماء الآخرين. اختبار رولاند كان أوّل الغيض من فيض الاختبارات الجديدة اللاحقة. ومن أجل الاطلاع على ما يجري عن كثب، تنقّلتُ بين لوس آنجلوس، وماريلاند، ونيويورك، ولندن، وآروس في الدنمارك، وأوسلو في النروج، وساو باولو في البرازيل، لكي أقابل فرق الباحثين الذين استعادوا البحث في ما يخصّ تأثير أدوية *بسايكدلك*، ومن أجل تصوّر الدورالذي قد يكون لهذه الاختبارات في التغلّب على الاكتئاب والقلق النفسي.

حاول الفريق الذي يعمل إلى جانب رولاند في مستشفى جون هوبكنز معرفة ماذا يحدث لو أعطيت مادّة بسايلوسايبن إلى المدخنين المزمنين الذين كانوا منذ أعوام يحاولون الاقلاع عن التدخين من دون جدوى. وكانت النتيجة أن 80٪ منهم استطاع بعد ثلاث جلسات التوقّف عن هذه العادة. وتبيّن بعد ستة أشهر من آخر جلسة أنهم ما زالوا مقلعين عن التدخين. يعدّ هذا النجاح عاليًا والأعلى بالمقارنة مع نتائج أي تقنية أخرى كانت قد اتّبعت لهذه الغاية. أما في لندن، فقام فريق من الباحثين في كلية لندن الجامعية University College London بإعطاء بسيلوسايبن إلى أشخاص يعانون من الاكتئاب الحادّة بعد أن كانت كل الطرائق الأخرى قد فشلت في علاجهم. هذه كانت دراسة أوّلية وحريّ بنا ألا نبالغ في تصنيفها، ولكن 50٪ من المرضى أفادوا بأنهم تخلّصوا كليًا من كآبتهم في الأشهر الثلاثة الأولى أثناء فترة الاختبار.

ولكن الأمر الأهمّ الذي اكتشفه الباحثون هو أن تلك النتائج الإيجابية كانت تتوقّف على شرط واحد. حظوظك في التخلّص من الاكتئاب تزداد بقدر ازدياد عمق التجربة الروحية التي تعيشها أثناء الاختبار. كلّما كانت التجربة الروحية عميقة، كلّما تحسّن تأثيرها على الاكتئاب والقلق النفسي.

يحذر العلماء من خطأ تعميم نتائج الاختبارات الأوّلية غير الموسّعة، ولعلهم محقّون في ذلك. ولكن تبدو هذه النتائج المبكرة ملفتة - وكأنها تعيد إلى الأبحاث التي أجريت في الستينيّات اعتبارها. قال لي رولاند إنه بدأ يؤمن بأن تأثير هذه المادّة قد يكون واعدًا ومفصليًا من حيث إمكان إجراء التغيير العميق الإيجابي في حياة الناس.

ماذا يحدث بالضبط؟ وما هو السرّ في ذلك؟

من بين السبُل التي سلكها الباحثون للإجابة عن هذه الأسئلة كان اعتماد النظر إلى

الموضوع من كافة جوانبه، والنظر إلى جهات التشابه والاختلاف بين هذه التجارب من جهة، وحالة التأمّل العميق من جهة أخرى. يجري فِرد بارّيت Fred Barrett، وهو مساعد أستاذ في جامعة جون هوبكنز مع رولاند دراسة يقومان أثناءها بإعطاء مادّة بسيلوسايبن ألى أشخاص يمارسون التأمل العميق منذ أكثر من عشر سنوات، أشخاص يقضون أشهرًا في خلوات روحية، ويتأمّلون لمدة ساعة على الأقل يوميًا منذ سنوات. قال لي إن أشخاصًا مثل مارك -لم يمارسوا التأمل من قبل، ولم يتناولوا عقاقير *بسايكدلِك*- يفتقرون عادةً (على الأقل في البداية) إلى الكلمات التي تصف تجربتهم تحت تأثير المادّة، ولا يمكنهم مقابلتها بأي تجربة موازية في حياتهم. ولكن كان لدى المتمرّسين على التأمل بحر من المفردات، إذ بدا لهم أن هذه المادّة حملتهم إلى «المكان عينه» الذي يختبرونه أحيانًا عند بلوغهم القمّة في التأمل العميق. ويقولون، بحسب ما أخبرني فِرد بارّيت أن تلك الأمكنة لا تشبه قمّة التأمل فحسب، بل تتطابق معها أحيانًا.

وطرح الباحثان السؤال: ماذا تفعل هاتان التقنيّتان في الشخص الذي يزاولهما؟ ما هو القاسم المشترك بينهما؟ وإذ جلسنا إلى العشاء معًا في مطعم تايلاندي، فسّر لي فِرد الأمر بطريقة أذهلتني؟

قال إن كلاهما يخترقان حلقة «إدماننا على أنفسنا». عندما نأتي إلى الحياة كأطفال، لا نملك الحسّ المعرفي بمن نكون. إذا راقبت طفلًا حديث الولادة، تجد أنه قد يلطم وجهه بيده أحيانًا لأنه لا يعرف حدود جسده بعد. ولكنّه يكتسب الحسّ بمن يكون مع تطوّر نموّه، ويبني لنفسه حدودًا. وكل ذلك صحّيّ وضروري. إنك تحتاج إلى حدود لكي تحمي نفسك. ولكن بعض ما نبنيه حولنا من حدود مع مرور الزمن يكون تأثيره مختلطًا. في العاشرة من عمره، عزل مارك نفسه وراء جدران عالية لكي تقيه من ألم الحزن على موت أبيه، عندما لم يتمكّن من التعبير عن هذا الحزن أمام أحد. ولكن تلك الجدران تحوّلت إلى سجن مع مرور الأعوام، وحرمته من العيش بحرية. أنانيتنا تتّسم دائمًا بفعلين: إنها تحمينا، وكذلك تسجننا.

ولكن ما نتعلّمه في التأمل العميق، وكذلك في تجارب عقاقير *بسايكدلِك*، هو القدرة على رؤية كم من ذلك البناء الذاتي الأناني صناعيّ ولا نحتاجه. استطاع مارك أن يكتشف للتوّ أن قلقه الاجتماعي كان وسيلة لحماية نفسه- ولكنه بات في غير حاجة له. وصديقتي راشيل تنبّهت إلى أن مشاعر الحسد التي كانت تنتابها كانت وسيلةً لحمايتها من الحزن، والتأمّل ساعدها لكي ترى أن لا حاجة لها بمشاعر الحسد، لأنها تستطيع بالأحرى حماية نفسها بالإيجابية والحبّ.

كلٌّ من هاتين التقنيَّتَين، يقول رولاند: «تولّدان علاقة جديدة كليًا مع الفكر». أنانيتك هي جزء منك، ولكنها ليست كلّيتك. في اللحظات التي تعيشها حيث «تذوب أنانيتك لتتّحد بالكلّ الأوسع»، بحسب تعبير رولاند، وفي بحيرة الإنسانية التي رآها مارك في تجربته، يمكنك النظر إلى ما هو أبعد من أنانيتك. إنك تكتسب نظرة مختلفة لنفسك. وبحسب تعبير فرِد زميل رولاند في الفريق: «تعلّمك هذه التجارب أنك لست مجبرًا على البقاء تحت سيطرة المفهوم ذاته الذي بنيته حول نفسك».

يقول رولاند: «إن كان التأمّل المنهج الحقيقي والمجرَّب (نحو اكتشاف هذه الحقيقة) يمكن القول إن بسيلوسايبن هو المنهج المكثّف أو المختصر المؤدّي إلى هذه الغاية».

كلّ من تكلّمت إليه من الذين قاموا عياديًا بإعطاء أحد عقاقير بسايكدلك، شدّدوا على القول بأن هذه المواد غالبًا ما تترك لدى الذي يتناولها إحساسًا بالصلة التي تربطه بالآخرين، بالطبيعة، وبالقيم المعنوية العميقة. وبكل تلك الصِّلات تسير في الاتجاه العكسي للقيم التافهة التي نغرق في وحولها.

«إحدى القيم المشتركة بين الأشخاص في نهاية التجربة، عندما ينهضون عن الأريكة»، قال لي فرِد: «هي المحبّة؛ تراهم يعون الصلة التي تجمعهم بالآخرين، ويصبحون أكثر حماسة للتواصل مع غيرهم. كما ويصبحون أكثر اهتمامًا برعاية أنفسهم بالطرائق الصحيّة السليمة، وليس المدمّرة». وفيما كان يقول ذلك، كنت أفكّر بأسباب الاكتئاب والقلق النفسي الاجتماعية والنفسية السبعة التي تعرّفت إليها، والمقارنة كانت بديهية. التجارب التي يتكلّم عليها رونالد وفرِد لا بدّ أنها تركت لدى هؤلاء الأشخاص إحساسًا عميقًا بأن الأمور التي نسعى إليها بما يشبه الهوس اليومي -مثل التبضّع، وتحسين الصورة الاجتماعية، وإحراز المكانة والمراكز، والتمسّك بالمواقف الكيديّة التافهة- كلّها ليست مهمّة. وسمحت لبعضهم بالنظر إلى تجارب طفولتهم الصادمة من زاوية جديدة. يقول رولاند إنها تسمح «برؤية المشهد بأسلوب جديد، حيث تجد أنك لست عبدًا لأفكارك، ولا لعواطفك، ولا لأحاسيسك، وإن لديك فعليًا حرية الخيار في كل لحظة، وهذا ما يدعو إلى الابتهاج». ولهذا على سبيل المثال، تخلّى 80٪ من المدخّنين بعد هذه التجارب عن التدخين. والسبب ليس لأن التجربة أحدثت تغييرًا على أحد المكوّنات الكيميائية في أدمغتهم. ولكن لأنك، إذا نظرت إلى الوراء واستعرضت ما اختبرته من عظمة الحياة، ستقول في نفسك: السجائر؟ الحاجة إلى التدخين؟ إني أكبر من ذلك. إني أختار الحياة.

وفي هذا السياق يصبح من السهل علينا فهم السبب الذي أتاح لذلك الاختبار المبكر المحدود الذي أجري في كليّة لندن الجامعية أن يعطي تلك النتائج الإيجابية الملفتة لدى المصابين بالاكتئاب الحادّة من المشاركين. «الاكتئاب هي نوع من الوعي المحدود أيضًا»، قال لي بيل ريتشاردز، عضو الفريق العامل مع رولاند في جامعة جون هوبكنز. «يمكنك القول إن الناس ينسون من هم، وينسون قدراتهم، ويشعرون بأنهم أمام حائط مسدود... كثيرون من المكتئبين لا يرون سوى مصادر ألمهم، وأحقادهم، وجروحهم، وفشلهم، ولا يتمكّنون من رؤية السماء الصافية والأشجار الخضراء كما تعلم». طريقة إيقاظ الوعي هذه من شأنها أن تهزّ استتباب هذه الحالة، وبالتالي فإنها تهزّ استتباب الاكتئاب. إنها تزيل جدران أنانيتك، وتجعلك منفتحًا على التواصل مع الأمور المهمّة.

ويقول رولاند: «على الرغم من أن تأثير المادّة يزول، ولكن التجربة تبقى في الذاكرة، ويمكن أن تصبح منارة جديدة عبر الحياة».

ولكنْ، هناك أمران غير متوقّعين بشأن الموضوع تمّ اكتشافهما ويجدر بنا شرحهما.

أوّلًا: فيما يجد بعض الناس التخلّص من أنانيتهم بابًا يفضي إلى الشعور بالتحرّر، يجد آخرون أن في ذلك ما يحمل على الشعور بالرعب. حوالى 25٪ من الذين شاركوا في اختبار جامعة جون هوبكنز انتابهم شعور حقيقي بالرّعب. بالنسبة إلى معظمهم، مرّ وقت التجربة بسرعة، ولكن كانت بالنسبة إلى حفنة من الآخرين ستّ ساعات مخيفة. قالت امرأة من بين هؤلاء إنها رأت نفسها تائهة في أرض مهجورة مات كل سكانها. عدد كبير من الحكايات التي حيكت حول عقاقير بسايكدلك في الستينيّات -مثل الادعاء بأنها تدفعك إلى النظر باتجاه الشمس إلى درجة تحترق عندها قرنيّتَي عينيك- ليست صحيحة؛ ولكن حكاية الشعور بأنك تسير في مكان مخيف ليست كذبًا. فقد حدث ذلك مع كثيرين.

وإذ اطّلعت على المزيد حول هذا الموضوع، تذكّرت أمرًا. عندما صعدت إلى جبل بانف Banff في كندا، حدّثتني إيزابيل بهنكي إذ ذاك كيف يمعن انفصالنا عن الطبيعة في تفاقم حالات الاكتئاب والقلق التي تصيبنا. وقالت لي إننا عندما نخرج إلى المحيط الطبيعي، نتنبّه غالبًا إلى تفاهة حجمنا، وإن أهميتنا الكبيرة وأهمية الهموم التي لا تفارقنا والتي توحي لنا بها أنانيتنا تبدو فجأة تافهة. إنك في الطبيعة تشعر بتراجع أنانيتك، وهذا من شأنه أن يعطي إلى عدد كبير من الناس إحساسًا بالانعتاق والحرية. عندما أخبرتني

ذلك، تنبّهتُ إلى أن ما تقوله حقيقي، وشعرت بحدوثه في نفسي عندما بلغنا قمة الجبل. ولكني لم أجد ذلك الشعور مريحًا و«محرّرًا». بل شعرت به وكأنه يهدّدني، وكان بي مَيلٌ إلى مقاومته، وارتبكت بشأن السبب. قالت لي إيزابيل بأن تراجع الأنانية يساعد في التخفيف من حدّة حالات الاكتئاب والقلق النفسي التي كانت تصيبني. ولعلّ كل ما استطعت الاطلاع عليه من الحقائق العلمية يؤيد صحّة قولها.

بعد التمعّن في دراسة البيّنات حول تأثير التأمل وتأثير عقاقير *بسايكدليك* -وخصوصًا بعد أن حدّثني مارك كيف ساعدته التجربة في التغلّب على حزن فقدان والده- شعرت بأني بتّ أفهم الآن سبب مقاومتي النفسية لذلك الشعور الذي تحدّثت عنه إيزابيل. كنت قد بنيت أنانيتي -الحسّ بأهمية وجودي في الحياة- من أجل أن تحميني، وفي ظروف خطرة أحيانًا. عندما تراقب شخصًا تحت تأثير عقاقير *بسايكدلك*، تدرك أسباب حاجتنا إلى أنانيتنا. تكون أنانية ذلك الشخص قد تقلّصت بدرجة كبيرة، وبات خاليًا من أجهزته الدفاعية؛ وربّما لن تكون واثقًا من صحّة أن تدعه بمفرده في الشارع. أنانيتنا تحمينا وترشدنا ووجودها ضروري في حياتنا. ولكن عندما يتضخّم حجمها فإنها تصبح عائقًا دون إمكان تواصلنا. هدم أنانيتنا إذًا ليس أمرًا يمكن القيام به اعتباطيًّا. بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يشعرون بالأمان سوى وراء الجدران، فإن هدم تلك الجدران لا يشعرهم بالحرية، بل بالتعرّض إلى فعل اقتحام.

لم أكن مستعدًا في ذلك المكان الطبيعي، وفي ذلك اليوم، للتخلّي عن جدران أنانيتي التي كنت أشعر بأني أحتاجها.

ولذلك لا يرى أي من المتخصّصين الذين تكلّمت إليهم صواب أن يتوجّه المكتئبون والمصابون بالقلق إلى تناول عقاقير *بسايكدلك* من غير تحضير أو مساعدة. «تأثيرها قوي»، قال لي بيل ريتشارد، «إنها مثل ممارسة التزلج على منحدر حادّ؛ أي إن ممارستها من غير وجود مرشد قد يكون عملًا متهوّرًا». ويرى العلماء أن ما يمكن للناس فعله هو المطالبة بتغيير القوانين الراهنة لكي يصبح ممكنًا استخدام هذه العقاقير طبيًّا، وفي مواقعها الصحيحة لمساعدة الناس الذين قد تعود عليهم بالفائدة.

ليس هدفنا في النهاية، بحسب قول بيل، أن نمحو الأنانية، وإنما العودة إلى علاقة صحيّة مع الذات. ولذلك، يجب أن يشعر الناس بدرجة كافية من الأمان لكي يسمحوا لمرّةٍ واحدة بالاستغناء عن أعمق الجدران التي يختبئون وراءها، وذلك في مكان سليم وآمن (العيادة المتخصّصة) وبمساعدة أشخاص يثقون بهم.

وبالنسبة إلى الأمر الثاني غير المتوقّع والذي يتمتّع بحسب رأيي حتى بقدر أكبر من الأهميّة، وقد حدّثني بشأنه الدكتور روبن تكارهارت هاريسRobin Carhart Harris- وهو عالِم أجرى اختبار بسيلوسايبين على مجموعة من الأشخاص المصابين بالاكتئاب في لندن. فيما جلسنا طويلًا نناقش هذا الموضوع في أحد المقاهي في منطقة نوتنغ هيل، وصف روبن أمرًا جرت ملاحظته أثناء فترة الاختبار. كان تأثير عقار بسايكدلك لافتًا خلال الأشهر الثلاثة الأولى تقريبًا. معظم الأشخاص شعروا بأنهم أكثر تواصلًا مع محيطهم، وبالتالي أحسّوا بتحسّن جذري. ولكنّه تكلّم على حالة امرأة معيّنة لوحظ أنها تمثّل الفئة الأكبر منهم.

بعد مرورها بتلك التجربة الرائعة، عادت تلك المرأة إلى حياتها العادية. كانت موظّفة استقبال تمارس وظيفة لا تتماشى مع مؤهّلاتها إلى حدٍّ كبيرٍ، وفي بلدة انكليزية بعيدة. كانت قد استيقظت خلال التجربة التي عاشتها على حقائق تقول بأن القيم المادية ضئيلة الأهمية، وإن الناس كلّهم متساوون، وإن التفاوت في المكانة بين الناس تبعًا لمقاييس المركز والرّتبة ليس مبرّرًا. أما الآن، وإذ عادت إلى العالم الذي يعلّمنا عكس ذلك في كل لحظة؛ العالم الذي يعلّمنا بأن القيم المادية هي الأهمّ، وأننا غير متساوين، وأنك، شئت أم أبيت، مجبر على احترام الاختلاف في المراكز. عاد كل شيء ليدفعها مجدّدًا إلى صقيع العزلة والانفصال عن محيطها. وإذا بها تعود رويدًا إلى حالة الاكتئاب، وذلك لأن النظرة إلى الحياة التي اكتسبتها من خلال تجربتها مع عقار بسايكدلك ليس من السهل المحافظة عليها وسط العالم الخارجي في الشكل الذي هو عليه اليوم.

أمضيت وقتًا طويلًا أفكّر في هذا الأمر، إلى أن اكتشفت مضمونه الحقيقي عندما تحدّثت إلى الدكتور آندرو ويل Andrew Weil، الذي كان قد أجرى عددًا من الأبحاث التي تناولت استخدام المادّة عياديًا في ستينيّات القرن الماضي. لم يدّعِ أيّ من الباحثين والعلماء أن عقاقير بسايكدلك تعمل بالطريقة عينها التي قيل لنا في التسعينيّات إن مضادات الاكتئاب تعمل بها: إنها لا تغيّر التركيب الكيميائي في دماغك، وبالتالي تصلح «الخلل» الذي فيه. كلا، إن ما تفعله عقاقير بسايكدلك، عندما تسير التجربة بطريقة حسنة، هو أنها تمنحك إحساسًا متميّزًا بالتواصل، وإنما لفترة قصيرة جدًّا. يقول آندرو إن «قيمة التجربة هو في أنها تريك إمكان التواصل، وكيف تشعر عندما تعيشه. وتبقى عليك مهمّة إيجاد الوسائل لكي تحتفظ بنتيجة التجربة». قيمتها ليست كتجربة كيميائية، وإنما كتجربة تعليمية. وأنت تحتاج للتمرّس بشكلٍ دائمٍ على هذه الأمثولة بطريقة أو بأخرى.

إن مررتَ بهذه التجربة الغنيّة، ثم عدت إلى الانفصال عن محيطك، فإن تأثير التجربة سيتلاشى سريعًا. ولكنك إذا استخدمته لكي تبني إحساسًا أعمق وأطول بالتواصل -خارج القيم الماديّة والأنانية- فإنه يدوم. تظهر لك التجربة ماذا خسرنا، وما الذي ما زلنا نحتاج إليه.

إنها الأمثولة التي اكتسبها مارك الذي اكتشف آفاقًا جديدة وجليّة عبر مشاركته في الدراسة الذي أُجريت في جامعة جون هوبكنز. بعد تجربته الثالثة والأخيرة مع مادّة بسيلوسايبن، سأل الأستاذ المسؤول: «قل لي يا رولاند ماذا أفعل الآن؟ أحتاج إلى تثبيت ثمرات هذه التجربة في حياتي». ورولاند الذي كان خلال فترة في حياته مدمنًا على العمل، بحيث لم يكن باستطاعته ممارسة التأمل لأكثر من بضع دقائق، بات الآن يعلم الجواب. قام رولاند بتعريف مارك إلى مركز يُعنى بدراسة تقنيّات التأمل العميق. يذهب مارك الآن إلى ذلك المركز غالبًا. وعندما قابلته لأول مرّة، كان قد مضى على تعرّفه إلى المركز خمسة أعوام تقريبًا. يعلم مارك أنه لا يستطيع أن يبقى في ذلك الفضاء الذي تعرّف إليه من خلال مادّة بسيلوسايبن، ولا يرغب بذلك طبعًا. ولكنه أراد أن يدخل تلك الآفاق إلى حياته اليومية. «أردت ألّا أخسر الإحساس الذي اكتسبته في تجربتي»، قال لي.

لم يتوقّع رولاند أبدًا أن يكون في أحد الأيام الشخص الذين ينصح بممارسة التأمّل، وباختبار عقاقير بسايكدلك، كما ولم يتوقّع مارك قطّ، من جهته، أن يكون الشخص الذي يتلقّف هذه النصائح بحرارة. بالنسبة إلى الاثنين، كانت تلك المرحلة أشبه بمنعطف غير منتظر في مسار حياتهما، ولكن حجم البيّنات العلمية، وعمق التجربة التي شهدا عليها كانا سببين في تحوّلهما.

يقوم مارك الآن بدور المرشد في حلقات التأمل. وبفضل هذه التقنيات، لم يعد يشعر بالقلق الاجتماعي الذي كان يكبّله. يشعر بأنه منفتح على كلّ ما تقدّم له الحياة. وقبيل نهاية لقائنا الأخير، أخبرني أنه ينعم الآن بالتواصل الذي لا يتعرّض للانقطاع أبدًا؛ وينعم بالقدرة على مشاركة الآخرين فرحهم. لم يفكّر قطعًا بمضادّات الاكتئاب منذ ذلك الحين، خصوصًا أنها لم تكن مجدية بالنسبة إليه منذ البداية؛ أما الآن فلا حاجة له بها، بحسب قوله.

لا يترتّب على كل الناس السير في خطاه تحديدًا من أجل التوصّل إلى هذه النتيجة،

قال مارك. يمكنك بطرائق عدّة إلغاء الأمور التي تشتّت حياتك، القيم التافهة، والأنانية المَرضية التي تولّدها. يتوصّل بعض الناس إلى ذلك عن طريق عقاقير بسايكدلك، ولكن الغالبية يسلكون مسار التأمّل الذي يغذّي سلوك المحبّة والمشاركة- «ولا زلنا نحتاج إلى تجربة تقنيّات عدة أخرى أيضًا»، يقول مارك. ولكنْ أيًّا كانت الطريقة التي تختارها، فإن محور الأمر «ليس حيلة يعتمدها الفكر، بل انفتاح يتيح لك رؤية أمور موجودة في داخلك في الأصل».

قال لي فيما كان يستعرض رحلته الطويلة: «الأهمّ في الأمر هو إبقاء الباب مفتوحًا أمام ما تعلّمناه في لحظة معيّنة، لأننا سنحتاج إليه حتى نهاية الطريق».

الفصل الواحد والعشرون

التواصل السادس:

التعرّف إلى التجربة الصادمة في الطفولة، وتخطّيها

لم يرضَ فنسنت فيليتّي Vincent Felitti الاكتفاء بالكشف عن وجود الحادثة المحزنة، بل أراد إيجاد الحلّ (كما سبق وشرحت في فصل سابق). إنه الطبيب الذي أماط اللثام عن الحقيقة الثابتة بشأن الدور الذي تلعبه التجارب الطفولية الصادمة في الإصابة بالاكتئاب والقلق النفسي بعد البلوغ. برهن فنسنت أن الصدمة في الطفولة تزيد في احتمال تحوّلك إلى شخص مكتئب ويعاني من القلق. تنقّل فنسنت في أرجاء الولايات المتحدة شارحًا علمَه، وأثمر سعيه توافقًا علميًا واسعًا حول صحّة ما توصّل إليه. ولكن هدفه كان أبعد من ذلك. لم يكن قصده القول إلى الأشخاص الذين عانوا من تجارب صادمة في طفولتهم، بأن نصيبهم البقاء في الضعف والانكسار حتى نهاية حياتهم، لأنهم لم يتلقّوا الحماية الكافية في طفولتهم. بل أراد مساعدتهم على الخروج من ألمهم، ولكن كيف؟

كما سبق وشرحت، بدأ فنسنت طريقه إلى هذه النتيجة عندما أرسل إلى كل شخص مشترك في التأمين الصحي الذي تقدّمه شركة التأمين كايسر برمانانت Kaiser Permanent استمارة تتضمّن عددًا من الأسئلة التي تتناول عشرة أمور صادمة يمكن أنها حدثت للمشترك في طفولته، لكي يصار إلى مقابلتها مع وضعه الصحي الحالي.

ولم يستطع فنسنت سوى بعد مرور سنة ونيّف على بداية هذا الاختبار، وبعد أن اجتمع لديه كمٌّ واضحٌ من المعلومات، أن يتصوّر أخيرًا الفكرة التي ستخوّله المتابعة.

وتقول الفكرة: «ماذا لو بعد أن يجمع الأطباء المعلومات بشأن الأشخاص الذين تعرّضوا للتجربة الطفولية، يترقّبون زيارة هؤلاء إلى العيادة مجدّدًا بسبب أي نوع من التوعّك الصحي، لكي يتحدّثوا معهم حول تلك التجربة. تُرى هل سنجني أيّ فائدة من هذه الطريقة؟

وهكذا بدأوا في الاختبار. طُلب من كل طبيب يعاين مشترِكٌ في التأمين الصحّي لدى شركة كايسر برمانانت -بشأن أي حالة صحية كانت- من مشكلة البواسير، إلى الإكزيما، وإلى حالة الانفصام في الشخصية، أن يطّلع على استمارة المريض بشأن التجربة الصادمة؛ فإذا وجد أن المريض مرّ في طفولته بمثل هذه التجربة، كان مطلوبًا منه التكلّم إلى المريض كأن يقول له: «يبدو أنك مررت بهذه التجربة في طفولتك، آسف أنه حدث لك ذلك الأمر الذي يجب ألّا يحدث. هل ترغب في التحدّث إليّ عن هذه التجربة، أو التجارب؟». إذا أجاب المريض بأن لا مانع لديه، كان مطلوبًا من الطبيب أن يعبّر عن تعاطفه، وأن يطرح الأسئلة التالية: هل تشعر بأنه كان لذلك تأثيرات سلبية طويلة الأمد عليك؟ هل يؤثّر ذلك على صحتك الحالية؟

الهدف من ذلك كان مساعدة المريض في أمرين في الوقت نفسه. الأمر الأول، وهو إعطاؤه الفرصة لكي يصف التجربة الصادمة - مجرّد أن يستخرجها المريض من داخله، ويضعها في إطار «القصة» يساعده على تصوّرها بشكل أدقّ، وعلى وضعها ضمن إطار واضح. وما إن بدأ الأطباء في ذلك، حتى تبيّن لهم للتوّ تقريبًا أن عددًا كبيرًا من المرضى لم يتحدّثوا عن تجربتهم الصادمة لأي كائن من قبل.

والأمر الثاني، والذي لا يقلّ أهميّة عن الأول، كان من أجل أن يرى هؤلاء أنهم لن يتعرّضوا للنقد والأحكام. بل على العكس، فإن الهدف كان، أكّد لي فنسنت، أن يلمسوا بأن أشخاصًا من ذوي المرجعية والثقة (الأطباء)، يتعاطفون معهم جرّاء المعاناة التي مرّوا بها.

وهكذا بدأ الأطباء في طرح الأسئلة. وفيما أبدى بعض المرضى عدم رغبتهم في الكلام على التجربة، أبدى معظمهم في المقابل الرغبة في ذلك. ومنهم من بدأ يشرح أنه كان يعاني من الإهمال، أو كان يتعرّض للضرب من جانب أهله، أو تعرّض للتعدّي الجنسي. وتبيّن أن معظمهم لم يطرح على نفسه السؤال من قبل ما إذا كان لتلك التجارب تأثير على صحتهم اليوم. ولكن كلامهم عن الموضوع مع الطبيب، حثّهم للتوّ على طرح هذا السؤال على أنفسهم.

الأمر الذي أراد فنسنت معرفته هو: هل سيكون ذلك مفيدًا للمرضى؟ أو مسيئًا لأنه سيحرّك معاناة صادمة قديمة؟ وانتظر على أحرّ من الجمر انتهاء جمع النتائج من عشرات آلاف المعاينات.

وأخيرًا ظهرت الأرقام. حقّق المرضى الذين جرى التعاطف معهم من جانب

الأطباء في الأشهر والسنوات التالية تحسّنًا في صحتهم - انخفض عدد زيارات هؤلاء الاستشفائية إلى العيادات بنسبة 35٪.

توجّس الأطباء في البداية أن يكون سبب تراجع عدد الزيارات عائدٌ إلى أن المرضى شعروا بالانزعاج من الأطباء، أو بالخجل. ولكن أحدًا منهم لم يشْكُ من ذلك، وعندما سئلوا في تتمةٍ لذلك الاختبار، أجاب كثيرون بأنهم ارتاحوا إلى المبادرة. وكتبت إليهم، على سبيل المثال، امرأة متقدّمة في السن كانت قد تكلّمت عن تعرّضها للاغتصاب في طفولتها: «أشكركم على سؤالكم، لأني كنت أخاف أن أموت قبل أن يعرف إنسان قطّ ماذا حدث لي في طفولتي».

وفي نطاق دراسة تجريبية غير موسّعة، وبعد أن طرحت تلك الأسئلة على عدد معيّن من المرضى، تمّ إعطاؤهم خيار مناقشة تجربتهم الصادمة مع أخصائي في التحليل النفسي. وتبيّن أن نسبة 50٪ من هؤلاء المرضى كانوا أقلّ تعرّضًا في السنة التالية للعودة إلى عيادة الطبيب بسبب توعّكات جسدية، أو من أجل الحصول على وصفات دوائية.

وهكذا تبيّن أن زياراتهم للأطباء باتت أقلّ، لأنهم باتوا أقلّ قلقًا، وأكثر ارتياحًا بالفعل. كانت تلك النتائج مذهلة. لماذا؟ يتوقّع فنسنت أن السبب يعود إلى الشعور بالعيب الذي كان يقطن حنايا صدورهم. قال فنسنت: «في تلك الجلسة المقتضبة يتكلّم الشخص، وغالبًا لأول مرّة في حياته إلى شخص آخر يحترمه ويجلّه، بشأن أمرٍ يخصّه، وإنما يعتبره مخجلًا ومعيبًا. ثمّ يخرج هذا الشخص من تلك الجلسة ليقول لنفسه: «يبدو أنه ما زال يتقبّلني'، وإني أرى في هذا الأمر فرصة ممكنة إلى إحداث التغيير وإلى التحوّل الإيجابي».

يشير ذلك إلى أن الصدمة في الطفولة ليست وحدها، وبحدّ ذاتها، السبب في المشكلات الصحيّة، بما في ذلك مشكلات الاكتئاب والقلق النفسي، بل إن إخفاءها هو السبب. إنه عدم الافصاح عن تلك التجربة التي تعتبرها شائنة ومعيبة هو السبب. عندما تغلق عليها في أعماق فكرك فإنها تعظم وتتورّم، والشعور بالخجل والعيب يكبر. وفنسنت من ناحيته، ومن موقعه كطبيب، لا يستطيع مع الأسف اختراع آلة تخترق الوقت لتعود إلى الماضي وتمنع حدوث ما حدث، ولكنه يستطيع مساعدة مرضاه لكي يتوقّفوا عن التخفّي، وعن الشعور بالخجل.

هناك، كما سبق وشرحت، قسط كبير من الحقائق والبيّنات التي تؤكّد على الدور الكبير الذي يلعبه الشعور بالمهانة في مشكلة الاكتئاب. وعندما تحدّثت مع فنسنت

على مدى الفائدة التي يجنيها اختباره بالنسبة إلى موضوع الاكتئاب، قال: «أعتقد أن ما نقوم به يقلّل بدرجة كبيرة الشعور بالمهانة ويحسّن مفهوم الذات الذي يحتفظ به الشخص حول حقيقة نفسه». بدأ فنسنت يرى في هذا الاختبار شكلًا دنيويًا لمفهوم الاعتراف في الكنيسة الكاثوليكية. «إني لا أقول ذلك من منطلق ديني، فإنا غير متديّن، ولكن ما زال مفهوم الاعتراف قائمًا منذ ألف وثماني مئة عام. ربّما استمرّ طيلة هذه الأعوام لأنه يلبّي حاجة أساسية لدى البشر». إنك بحاجة لأن تقول لأحد الناس ماذا حدث لك، وتريد ألا ينظروا إليك بالتالي بطريقة دونية. تظهر هذه الحقيقة أنه يمكنك عن طريق مساعدة الشخص على استعادة التواصل مع تجربة صادمة في طفولته، كما وإقناعه بأن المراقب الخارجي لا يجد فيها مدعاة للخجل، الأخذ بيده لكي يقطع مسافة في اتجاه تحريره من تداعياتها السلبية. «والآن، هل هذا كل ما نحتاج إلى القيام به؟»، سألني فنسنت؛ ثمّ تابع ليجيب نفسه: «كلّا، ولكنها خطوة كبرى وضخمة إلى الأمام».

تشير بيّنات تمخّضت عن دراسات أخرى بأن الشعور بالعيب والخجل يولّد المرض في الأجساد، فهل يعقل ذلك؟ مثلًا، تبيّن أنه عندما اشتدّ تفشّي مرض الإيدز، مات أشخاص مثليّون، ممّن لم يفصحوا عن حقيقة أمرهم أمام المجتمع، قبل بسنتين أو ثلاثة من مثليين غيرهم كانوا قد أفصحوا عن ميلهم الجنسي المثلي أمام الناس، حتى ولو كان جميعهم قد تلقّى الرعاية الطبية اللازمة في مرحلة مماثلة من تطوّر المرض. أن تخفي جانبًا من نفسك، وأن تفكّر بأنه بشع ومنفّر، سوف يؤذيك كأنه السمّ في حياتك. تُرى، هل دينامية تجربة الطفولة الصادمة تتكرّر هنا؟

العلماء الذين شاركوا في ذلك الاختبار هم أوّل من يؤكّد على لزوم القيام بمزيد من البحث من أجل استبيان الطريق إلى كيفية البناء على تلك القواعد المشجّعة التي تمّ اكتشافها. ويؤكّدون على أن ما جرى تحقيقه حتى الآن ليس سوى الخطوة الأولى. روبرت آندا Robert Anda الباحث العلمي وهو شريك فنسنت في الاختبار، والمشرف على الناحية العلمية منه بنوع خاصٍّ، قال لي: «موضوع سؤالك سوف يتطلّب خطّة فكرية جديدة، وسلسلة طويلةً من الدراسات والأبحاث، وعمل يتناول كل تلك النتائج معًا. لم نقم بمثل هذا العمل حتى الآن».

لم أكن قد تحدّثتُ قطّ بشأن أفعال العنف والإهانة، التي تعرّضت لها شخصيًّا في طفولتي، قبل أن أتعرّف في منتصف العقد الثاني من عمري إلى ذلك المعالج النفسي اللامع. كنت في معرض التحدّث إليه عن طفولتي، وأخبرته القصّة التي طالما قلتها

لنفسي، وهي: «إني تعرّضت لهذه الأمور لأني أسأت التصرّف ولذلك استحقّيت ما كان يصيبني».

«استمعْ إلى ما تقوله»، قال لي. لم أنتبّه بدايةً إلى قصده. ولكنه عاد وردّد الطلب عينه، وتابع: «أتعتقد بأنه من المقبول أن يعامل أيّ طفل بهذه الطريقة؟ ماذا كنت ستقول الآن لو رأيت شخصًا بالغًا يتكلّم لصبيّ في العاشرة بتلك الطريقة؟».يأيت شخصًا بالغَ

ولأنني كنت قد أخفيت تلك الذكريات عميقًا في داخلي، لم أسأل نفسي قطّ بشأن صحة الحكاية التي كنت قد أقنعت نفسي بها في ذلك الوقت. ولذلك قابلت سؤاله بالاستغراب.

كنت في البداية أدافع عن البالغين الذين تصرّفوا معي بهذه الطريقة. وهاجمت ذكرى ذاتي الطفولية. ولم أتمكّن سوى لاحقًا وببطء من التوصّل إلى استيعاب ما قصده بكلامه.

وشعرت إذ ذاك براحة التخلّص من أثقال الخجل.

الفصل الثاني والعشرون

التواصل السابع:

استعادة المستقبل

عقبة إضافية واحدة ما زالت تقف في طريق هذه المحاولات من أجل التغلّب على الاكتئاب والقلق النفسي، وهي تبدو أكبر من أي أمر آخر واجهته حتى الآن. إن كنت ستحاول استعادة التواصل بالطرائق التي أسهبتُ في شرحها حتى الآن، إن كنت ستُقبل مثلًا على الانخراط في محيطك الاجتماعي، وعلى تحويل محيطك العملي إلى محيط ديمقراطي، أو إلى تأليف مجموعات لتتعاونوا في ما بينكم على اكتشاف قيَمكم الجوهرية، كل ذلك سوف يحتاج إلى الوقت وإلى الثقة.

ولكننا نتعرّض باستمرار إلى حالة من النفاد في كليهما. معظم الناس يعملون على الدوام ولا يشعرون بالاطمئنان بشأن المستقبل. إنهم مرهقون. ويشعرون بأن الضغوط تتفاقم شدّتها عليهم عامًا بعد عام. من الصعوبة بمكان أن تندفع إلى المشاركة في صراع من أجل تحقيق هدف تؤمن به، عندما تصارع في كل يوم حتى تتمكّن من إتمام واجباتك في العمل. أن تطلب من الناس بذل المزيد، عندما تراهم على آخر رمق، يبدو وكأنه تحدٍّ في غير موضعه.

ولكني، وفيما أنا في خضمّ البحث والاعداد لهذا الكتاب، اطلعت على اختبار صمّم لكي يعيد إلى الناس جزءًا من أوقاتهم، وإحساسًا بالثقة في المستقبل.

في منتصف سبعينيّات القرن الماضي قامت هيئة رسمية في الحكومة الكندية باختيار بلدة صغيرة تدعى دوفين Dauphin تقع في ريف مقاطعة مانيتوبا Manitoba. كان على الأرجح اختيارًا عشوائيًا، ولم يكن في البلدة ما يميزها حقًّا عن غيرها. المدينة الأقرب إلى البلدة كانت Winnipeg، التي تبعد عنها أربع ساعات في السيارة. تقع بلدة دوفين في وسط منطقة من السهول الشاسعة وتعتمد في معيشتها على الزراعة، وخصوصًا زراعة نوع من الحبوب يدعى كانولا. سكان البلدة البالغ عددهم 17000، كانوا يعملون بكل ما أوتوا من قوّة، ولكنهم كانوا في صراع دائم مع موارد الرزق. عندما كان محصول حبوب

الكانولا جيّدًا كان الجميع سعيدًا - وكالة السيارات المحلية تبيع سياراتها، والحانة تبيع كحولها. وعندما يكون محصول الكانولا ضئيلًا، يشعر الجميع بالضيق.

وفي ذات يوم قيل إلى أهل دوفين إنه وقع الاختيار على بلدتهم لتكون محور اختبار سوف تجريه الحكومة الكندية الليبرالية. في تلك المرحلة كان الحكّام الكنديّون يتساءلون إذا كان نظام دولة الرفاهية[1] الذي كانوا قد شرعوا بتطبيقه، والذي مرّ في مراحل من عدم الانتظام والتوقّف أحيانًا، لا يفي بالغرض المطلوب، أو إنه لا يتمكّن من تلبية حاجات كل الناس. هدف دولة الرفاهية هو بناء شبكة من الأمان لا تسمح لأحدٍ بالسقوط إلى ما دونها: قاعدة أمان تمنع وقوع الناس في حالة الفقر وتفادى إصابتهم بحالات القلق النفسي. ولكنه تبيّن أن الشعور بعدم الأمان ما زال موجودًا بدرجة كبيرة لدى الكنديين وما زال الفقر موجودًا.

وإذا بفكرة بسيطة، إلى حدّ أنها ربّما بدت للوهلة الأولى سخيفة، تخطر في بال أحدهم. كان نظام الرفاهية حتى ذلك الوقت يعتمد التدخّل من أجل التعويض عن النقص في أماكن وجوده، كأنه يلتقط الأشخاص الذين يسقطون إلى ما دون مستوى معيّن ويعمل على مساندتهم لكي يستقيم وضعهم من جديد. ولكن، إذا كان الشعور بعدم الأمان يعني عدم امتلاك ما يكفي من المال لتغطية مصاريف العيش الكريم، ماذا يحدث لو أعطينا كل الأشخاص على حدّ سواء مالًا كافيًا يؤمّن عيشهم بلا قيد أو شرط. ماذا لو نرسل في البريد إلى كل مواطن كندي -لا فرق إن كان شابًا أومسنًّا- شيكًا ماليًا سنويًا. يجري تحديد المبلغ بطريقة مدروسة، بحيث يُعطى كل فرد ما يكفي لمتابعة حياته بكرامة، ولكن ليس ما يكفي للبذخ. وسمّي هذا المبلغ «مرتّبًا أساسيًّا عامًا/ universal basic income». وهكذا يمكن القول إنه عوضًا عن استخدام شبكة تسمح بالتقاط الناس لدى وقوعهم، فإن الحلّ الجديد يقوم على رفع مستوى الأرض الذي يقف الجميع عليها.

لاقت هذه الفكرة سخرية من جانب السياسيّين المحافظين مثل ريتشارد نيكسون في الولايات المتحدة، ولكنها لم تكن قد وُضعت قيد التجربة من قبل. وهكذا، قرّر الكنديّون تطبيقها في مكان واحد. ولذلك تلقّى سكان دوفين وعدًا يستمرّ على مدى سنوات يقول: كل منكم سيتلقّى مبلغًا سنويًا (يعادل 19000 دولارٍ أمريكيٍّ) من جانب الحكومة. لا

---

(1) نظام قد تختار الدول اعتماده لحماية الرفاهية الاقتصادية والاجتماعية لشعبها على قاعدة تكافؤ الفرص. جرى اعتماده خصوصًا على أثر الحربين العالميتين والأزمة الاقتصادية العالمية الكبرى في 1929. (ويكيبيديا)

تخافوا. لا شيء قد تفعلونه يمكنه أن يهدّد حصولكم على هذا المبلغ أبدًا. إنه حقّ لكم.
ثمّ قرّر المسؤولون المراقبة لمشاهدة ماذا سيحدث.

في ذلك الوقت كانت هناك في تورنتو طالبة شابّة تدرس مادّة الاقتصاد تدعى إيفلين فورغت Evelyn Forget، وفي ذات يوم تحدّث أحد أساتذتها في الصفّ حول هذه التجربة. أعجبت إفلين بالفكرة بشدّة. ولكن نتائج الانتخابات التي جرت بعد ثلاث سنوات حوّلت السلطة في الحكومة إلى فريق المحافظين، وجرى توقيف هذا البرنامج بشكل مفاجئ. وغاب المرتّب الأساسي المضمون عن الوجود. وسرعان ما نسي الجميع أمره، باستثناء الناس الذين كانوا يقبضون المرتّب.

بعد مرور ثلاثين سنة على ذلك، كانت إفلين، الطالبة الشابّة في درس الاقتصاد، قد أصبحت أستاذة في كليّة الطبّ في جامعة مانيتوبا، وكانت تصطدم دائمًا بحقيقة مزعجة تقول بأنك كلّما ازداد فقرك كلّما ازداد احتمال إصابتك بالاكتئاب أو القلق، واحتمال إصابتك بالمرض بكل أشكاله. إن كنت في الولايات المتحدة، وكان دخلك السنوي أقل من عشرين ألف دولار، فإن احتمال إصابتك بالاكتئاب يكون ضعفي احتمال إصابة من كان دخله يساوي سبعين ألف دولار أو أكثر. وإن كان لديك دخل من عقار تملكه، فإن احتمال وقوعك في الاكتئاب يصبح أقلّ بعشرة أضعاف من احتمال وقوع مَن لا يكون لديه دخل من عقار يملكه. «من الأمور التي تثير عجبي»، قالت لي أفلين، «هي العلاقة المباشرة بين الفقر وكميّة الأدوية المستهلكة – مضادّات الاكتئاب التي يلجأون إليها لكي تساعدهم على تخطّي ساعات نهارهم». وتعتقد بأنك لو كنت حقًّا تريد علاج هذه المشكلات، يتحتّم عليك طرح مثل هذه المسألة.

وإذا بإفلين تفكّر بذلك الاختبار القديم الذي كان قد جرى منذ عشرات الأعوام. تُرى كيف كانت النتائج؟ هل الأشخاص الذين تلقّوا ذلك المرتّب السنوي كانوا في وضع صحي أفضل؟ أيّ الأمور الأخرى التي ربّما تغيّرت في حياتهم؟ وبدأت تبحث عن دراسات أكاديمية نُشرت في تلك الفترة، ولكنها لم تجد شيئًا. ثم راحت تخطّ الرسائل وتجري اتصالات هاتفية. كانت تعلم أنه أجريت دراسة الاختبار بدقّة في ذلك الوقت –وأن أطنانًا من المعلومات جُمعت– وهذا طبيعي لأن الهدف من الاختبار كان إجراء الدراسة. ولكن، أين ذهب كل ذلك؟

وبعد الكثير من أعمال التحرّي والبحث التي استغرقت خمسة أعوام، قيل لها إن كمّ المعلومات الذي تمّ جمعه من الاختبار، وُضع جانبًا في مركز الأرشيفات الوطنية تحضيرًا لرميه في سلال المهملات. قالت لي إفلين: «ذهبت إلى هناك – وجدت

معظمه مطبوعًا على الورق. وكانت كل تلك الأوراق قد وُضعت في صناديق. كان هناك ألف وثماني مئة صندوق من حجم الصناديق المستخدمة في المصارف، ما يعني ألف وثماني مئة قدم مكعّبة من الأوراق. لم يعمل أحد على جمع النتائج ودراستها. عندما تسلّم المحافظون السلطة، رفضوا أن يهتمّ أحد بذلك الاختبار - اعتبروا أنه كان مضيعة للوقت، وأنه يتعارض مع قيَمهم الأخلاقية.

وهكذا، انصرفت إفلين مع فريق من الباحثين إلى مهمّة طويلة الأمد تتوخى الكشف عن تجربة «المرتب الأساسي العام» ونتيجته في تلك الأعوام السابقة. وبدأوا في الوقت عينه يبحثون عن الأشخاص الذين عاشوا تلك التجربة من أجل اكتشاف ما تركته لديهم من تأثير مستدام.

أكثر ما أدهش إفلين عندما قابلت الأشخاص الذين عاشوا تلك المرحلة، كان الوضوح الذي استعادوا به ذكرياتهم. كانت لدى كل منهم قصة تحكي كيف كان تأثير البرنامج على حياتهم. قالوا لها إن المال كان في الدرجة الأولى «بمثابة بوليصة تأمين. فقد عمل على التخفيف من الضغط الذي كانوا يشعرون به إزاء قدرتهم على إعادة أولادهم إلى المدرسة في السنة القادمة. وما إذا كان باستطاعتهم أن ينفقوا على بعض الأمور الضرورية أم لا».

كان مجتمع دوفين زراعيًا محافظًا. ولذلك، استطاع البرنامج أن يغيّر في نظرة المرأة إلى نفسها. قابلت إفلين سيدة قبضت الحوالة المالية التي وصلتها ودفعتها لكي تكمل دراستها الجامعية. وتخصّصت في إدارة المكتبات، واستطاعت أن تكسب احترام محيطها. كانت تلك المرأة فخورة بأنها استطاعت أن تكون مثالًا جيّدًا لابنتيها اللتين تخرجتا من الجامعات أيضًا، وأطلعت إفلين على صورتيهما في أثواب التخرج.

وتحدّث آخرون كيف أن ذلك المرتّب ساعدهم على الخروج من مأزق الشعور بعدم الأمان الذي كان يسيطر على حياتهم. وتعرّفت إفلين إلى إحدى النساء التي كانت تعاني من ثقل المسؤولية الملقاة على كاهلها لأن زوجها كان مصابًا بإعاقة صحية، وكان عليها إعالته وإعالة أولادها الستة. وكانت تكسب رزقها من عملها في قصّ الشعر الذي كانت تقوم به في الغرفة الأمامية من بيتها. قالت المرأة إن المرتّب الأساسي كان بالنسبة إليها «مثل ملعقة القشطة التي تضاف إلى القهوة»، وشرحت أنها تمكّنت لأول مرّة من الاستمتاع بأمور صغيرة أضافت حلاوة إلى حياتها.

كانت هذه قصصٌ مؤثّرة، ولكن الوقائع الرئيسية كانت لا تزال مخبأة في محصلة الأرقام. وبعد أعوام من العمل على حساب النتائج، توصّلت إفلين إلى اكتشاف مدى

تأثير البرنامج، وهنا بعض الخطوط الرئيسية: تابع الطلاب دراستهم حتى صفوف أعلى؛ وكانوا أكثر اجتهادًا. تراجع عدد الأطفال الذين كانوا يولدون بأوزان منخفضة جدًّا، لأن عددًا أكبر من النساء فضّلن تأخير الانجاب ريثما يصبحن أكثر استعدادًا للحمل. بات الوالدان اللذان يرزقان بمولود جديد أكثر قدرة على المكوث في البيت لوقت أطول من أجل رعايته. عدد ساعات العمل على وجه الاجمال تراجع قليلًا نتيجة مكوث الأهل لوقت أطول إلى جانب أولادهم، أو من أجل متابعة الدراسة.

ولكن ثمة نتيجة أدهشتني بنوع خاص من حيث أهميتها.

تفحّصت إفلين السجلّات الصحيّة للأشخاص الذين شاركوا في البرنامج، ووجدت كما أخبرتني أن «عددًا أقل من الناس ذهبوا إلى عيادات الأطباء بسبب الاضطرابات المزاجية». وانخفضت حالات الاكتئاب والقلق النفسي في البلدة بنسبة كبيرة. أما من ناحية حالات الاكتئاب الحادة والاضطرابات النفسية الأخرى التي تلزم الدخول إلى المستشفى، فإن العدد انخفض بنسبة 9٪ بفضل ذلك البرنامج الذي استمرّ ثلاثة أعوام فحسب.

ما السبب في ذلك؟ «زال الضغط النفسي الذي كان الناس يعانون منه يوميًّا، أو انخفضت حدّته»، تستنتج إفلين. عندما تضمن أنك ستتلقّى دخلًا في الشهر القادم، أو السنة القادمة، يكون باستطاعتك أن ترسم صورة مستقرّة لنفسك في المستقبل.

وكان لذلك تأثير آخر غير منتظر، تشرح إفلين. عندما تعلم أن لديك ما يكفي من المال لتأمين معيشتك كيفما تغيّرت الأحوال، يكون بإمكانك التخلّي عن وظيفة لا تفيك حقّك، أو تشعرك بالمهانة. تقول: «ذلك يقي المرء من أن يصبح رهينةً لوظيفته؛ وبعض الوظائف مرعبة وتتطلّب الكثير. ذلك يعطيك تلك الجرعة القليلة من القوّة التي تسمح لك بالقول: ‹لا أرغب في البقاء هنا›»، وبالتالي فإنه يترتّب في هذه الحال على أصحاب العمل أن يجعلوا العمل أكثر جاذبية. ومع الوقت، كان من المنتظر أن يؤدّي ذلك إلى التخفيف من عدم المساواة في البلدة - هذا الأمر الذي نتوقّع أنه يؤدي إلى انخفاض حالات الاكتئاب التي تترتّب على الاختلاف الكبير في المكانة والمراكز بين الناس.

ترى إفلين أن كل ذلك يطلعنا على عنصر رئيسي متّصل بطبيعة الاكتئاب: «لو كانت الاكتئاب نتيجة خلل دماغي ولو كانت مجرّد علّة جسدية، لما كنتَ ستجد مثل هذا الرابط بين الاكتئاب والفقر». ولما كنت سترى مثل هذا الانخفاض في نسبة المكتئبين، نتيجة المرتّبات الأساسية العامّة المضمونة. تقول إفلين: «من المؤكّد أن المرتّب يجعل حياة الناس الذين يتلقّونه أكثر سهولة وراحة، وهذا الأمر يفعل فعله كمضادّ للكآبة».

وفيما تنظر إفلين إلى العالم اليوم، وترى كم تغيّر عن الواقع الذي كانت عليه بلدة دوفين في منتصف سبعينيّات القرن الماضي، تفكّر أن الحاجة إلى برنامج مثل ذلك، في كل المجتمعات، باتت أكثر إلحاحًا. تقول: «الناس في ذلك الوقت كانوا يتوقّعون أنهم بعد التخرّج من المدرسة الثانوية، سيجدون وظيفة، وسيعملون في الشركة ذاتها، أو على الأقل في نوع العمل ذاته، حتى يصبحوا في الخامسة والستين، ثمّ يذهبون إلى مرحلة التقاعد مع ساعة ذهبية جميلة ومعاش تقاعدي. ولكن الناس اليوم يصارعون من أجل الحصول على هذا النوع من الاستقرار في حقل العمل...، ولا أظن أن تلك الأيام ستعود أبدًا. نعيش وسط العولمة؛ والعالم قد تغيّر جذريًا». لن نحصل على الأمان عن طريق العودة إلى الوراء، خصوصًا وأن الانسان الآلي والتكنولوجيا يسيران نحو تحويل عدد كبير من الوظائف إلى مفاهيم بالية، ولكن باستطاعتنا السير إلى الأمام، وباتجاه أن يصبح لكل إنسان مرتّب أساسي ثابت. اقترح الرئيس الأميركي الأسبق باراك أوباما في مقابلة معه قبيل نهاية ولايته، فقال إن مرتّبًا أساسيًا عامًّا، قد يكون الوسيلة الفضلى التي في متناولنا من أجل إعادة الشعور بالأمان لدى الناس. لن يتحقّق ذلك عبر إطلاق الوعود الكاذبة بإعادة بناء العالم الضائع، وإنما عن طريق عمل متميّز وجديد.

من داخل تلك الصناديق المكسوّة بالغبار في مركز الأرشيفات الوطنية الكندية، ربّما تكون إفلين قد أخرجت إلى الضوء أكثر مضادّات الاكتئاب فعالية في القرن الحادي والعشرين.

كنت أريد أن أفهم أبرز النتائج التي قد تترتّب على ذلك، وأن أبحث عن الاجابات لأسئلتي، ولشكوكي بشأنه. ومن هذا المنطلق، ذهبت إلى مقابلة المؤرخ الاقتصادي الهولندي اللامع، روتغر بريغمان Rutger Bregman. يعدّ روتغر رائدًا في القارّة الأوروبية في طرح فكرة «المرتّب الأساسي العامّ». تناولنا معًا وجبة من الهامبرغر، وشربنا مشروبات غازية غنية بالكافيين، وانتهى بنا الأمر إلى الكلام على تداعيات تطبيق هذه الفكرة حتى ساعة متأخرة من الليل. قال روتغر: «ما زلنا بلا انقطاع نلقي أوزار المشكلة الجماعية على الفرد». إن شعرت بالاكتئاب، ندفعك إلى تناول الحبوب؛ وإن كنت عاطلًا عن العمل، ننصحك بالذهاب إلى متخصّص يساعدك في البحث عن وظيفة، أو بالاشتراك في برنامج التواصل الإلكتروني «لينكد إن Linked In». من الواضح أن ذلك لا يلامس عمق المشكلة...، لا يفكّر كثيرون في حقيقة ما يحدث في سوق العمل، وفي مجتمعاتنا، والذي يؤدّي إلى كل أشكال اليأس التي نراها في كل مكان».

يوضح روتغر أنه حتى الناس في الطبقة الوسطى يعانون من شعور مزمن بعدم اليقين بشأن ما ستكون عليه حياتهم في غضون أشهر قليلة، وأن القصد من المقاربة البديلة -المرتّب المضمون- هو مسح هذا الشعور بالمهانة واستبداله بمشاعر الأمان. لقد جرت تجربة هذه المقاربة في أماكن عدّة على نطاق ضيّق، كما وثّق روتغر ذلك في كتابه «*الخيال المثالي للواقعيين Utopia for Realists*». يقول إن هناك ردّ فعل نمطي يظهر في كل مرّة يُطرح فيها هذا الموضوع: عندما يتمّ طرحه بدايةً، يقول الناس: «ماذا؟ هل تعطي الناس مالاً بهذه البساطة؟ ذلك سيؤدّي إلى هدم قواعد العمل الأخلاقية؛ ستجد الناس ينفقونه على الكحول والمخدرات، وينفقون وقتهم في مشاهدة الأفلام. ثمّ لا تلبث النتائج أن تظهر.

هناك، على سبيل المثال، في جبال غريت سموكي في الولايات المتحدة Great Smoky Mountains، مجموعة قبلية تضمّ حوالى ثمانية آلاف شخص من سكان البلاد الأصليين الذين قرّروا افتتاح كازينو. ولكنهم فعلوا ذلك بطريقة مختلفة بعض الشيء، إذ اتفقوا على أن تقتسم عائدات الكازينو على كل أفراد المجموعة بالتساوي - بحيث يتلقّى كل منهم شيكًا بستة آلاف دولار سنويًا، ولترتفع القيمة إلى تسعة آلاف في ما بعد. كان ذلك بمثابة مرتّب أساسيّ عام لكل فرد منهم. كثيرون من خارج المجموعة عبّروا عن استغرابهم ونعتوهم بالجنون. ولكن عندما درس علماء المجتمع البرنامج عن كثب، وجدوا أن هذا الدخل المضمون أحدث تغييرًا كبيرًا. أصبح في إمكان الأهل تمضية أوقات أطول مع أولادهم؛ ولأنهم باتوا أقل توتّرًا أصبح بإمكانهم مشاركة ودعم أولادهم في مسائل شتّى. والنتيجة؟ أظهرت النتائج أن الاضطرابات السلوكية مثل اضطراب نقص التركيز وفرط النشاط، والاكتئاب في مرحلة الطفولة، تراجعت بنسبة 40٪. لم أتمكّن من إيجاد انخفاض في المشكلات النفسية بهذه النسبة في مدّة زمنية مشابهة قطّ. استطاعوا إنجاز ذلك عندما تركوا للأهالي فسحة حرّة من الوقت للتواصل مع أولادهم.

في كلّ أنحاء العالم، من البرازيل حتى الهند، يستمرّ هذا النوع من الاختبار في حصد نتائج مشابهة، يقول روتغر، ويضيف: «عندما أسأل الناس ماذا قد يفعلون «شخصيًا' بمرتّب أساسي عام، فإن 99٪ منهم يقولون: «لديّ حلم، لديّ طموح، سوف أقوم بأمر مفيد أطمح إليه'»، ولكن عندما يسألهم رأيهم في ما قد يفعله *الآخرون* بمرتّب أساسي، يجيبون بأن هؤلاء سيتحوّلون إلى كسالى يصرفون الوقت يوميًا في مشاهدة أفلام نتفليكس Netflix.

من شأن هذا البرنامج أن يحفّز حدوث تغيير كبير، ولكن ليس بالحجم الذي قد

نتخيّله. التغيير الأكبر، برأي روتغر، يكون في نظرة الناس إلى موضوع العمل. عندما يطرح روتغر السؤال على الناس حول ما يقومون به بالفعل في مجال عملهم، وهل يجدون أنه مفيد، يأخذه العجب عندما يتلقّف الإجابة على الفور من عدد كبير منهم بأن عملهم بلا معنى ولا يضيف شيئًا إلى العالم. الأهمّ في موضوع المرتّب الأساسي، يقول روتغر، هو أنه يمنح الناس القوّة لقول كلمة «كلا». ستكون لديهم لأول مرّة القدرة على التخلّي عن وظائف تقلّل من شأنهم وتشعرهم بالمهانة، أو بالضغط الشديد. لا شكّ أن هناك وظائف مضجرة يجب أن يقوم بها أحد الناس. وهذا يعني أنه سيترتّب على أصحاب ذلك النوع من العمل «المضجر» إما تحسين الرواتب، أو تحسين ظروف العمل. أما الوظائف الأكثر سوءًا والتي تؤدّي بشكل أكبر إلى الاكتئاب والقلق النفسي فيجب أن يُصار إلى تحسينها جذريًا لكي تتمكّن من جذب العمال إليها.

ستكون للناس حرية ابتكار الأعمال التي يؤمنون بجدواها؛ مثل القيام بمشاريع تعود بالفائدة على المجموعة كما حدث في كوتّي؛ أو الاهتمام بأولادهم وبالمسنّين من أقاربهم. كل ذلك يندرج في إطار العمل الحقيقي - ولكن غالبًا لا يكافئ سوق العمل هذا النوع من الأعمال. عندما يكون لدى الناس الحرية لقول «كلا» (أي حرية الاختيار أو الرفض)، يقول روتغر: «أعتقد بأن تحديد مفهوم العمل سيتضمّن شرط 'تحقيق نتائج ذات قيمة' - تساهم في أن يصبح العالم أكثر جمالًا ومتعةً».

غير أن الصراحة تتطلّب الاعتراف بأنه اقتراح مكلف، مرتّب أساسي عامّ حقيقي من شأنه أن يقتطع جزءًا كبيرًا من الثروة القومية في أي بلاد متطوّرة. ما زالت الفكرة في الوقت الحاضر هدفًا بعيد المنال. ولكن كل اقتراح حضاري ظهر في البداية وكأنه حلم خيالي أو مثالي - بدءًا من دولة الرفاهية، إلى حقوق المرأة، إلى الحق في المساواة للمثليّين. قال الرئيس أوباما إن ذلك قد يتحقّق في العقدين القادمين (في الولايات المتحدة). إذا باشرنا إلى طرح الاقتراح على بساط النقاش وبدأنا المطالبة بتحقيقه - من منطلق فعاليته المضادّة للكآبة؛ ومن منطلق التعاطي مع مستوى الضغط الحادّ الذي يخترق حياتنا، ويدفع العديدين من بيننا إلى ترهات الاحباط. إنه يساعدنا أيضًا مع مرور الوقت على اكتشاف أحد العوامل المسؤولة بالدرجة الأولى عن تولّد كل ذلك الكمّ من اليأس. هذه طريقة من أجل إعادة إمكان تصوّر المستقبل الى الناس الذين فقدوا القدرة على تصوّر مستقبل لأنفسهم؛ طريقة تؤمّن إلى جميعنا فرصة لالتقاط أنفاسنا ولإحداث التغيير في حياتنا وثقافتنا.

فكّرت مجدّدًا بالاقتراحات السبعة التي كنت قد أشرت إليها، ووجدت فيها حلولًا

انتقالية واعدة لمسألتي الاكتئاب والقلق النفسي، وتنبهت إلى أنها تتطلّب تغييرات ضخمة - في ذواتنا، وفي مجتمعاتنا. وفيما تحوّلت أفكاري في هذا الاتجاه، سمعت صوتًا خسيسًا يوشوش في أذني بأن شيئًا لن يتغيّر البتة؛ وأن أشكال التغيير الاجتماعي التي ندعو إليها ليست سوى فذلكة خيالية. إننا عالقون هنا. ألم تشاهد النشرة الاخبارية؟ هل ترى أي بشائر لتغيير إيجابي في الأفق؟

كلّما تطرأ إلى بالي هذه الأفكار، ألجأ دائمًا إلى التفكير بواحد من أصدقائي المقرّبين.

في عام 1993 عندما وصلت أزمة تفشّي مرض الإيدز إلى أسوأ مراحله، ولم يكن قد لاح تصوّر لعلاج هذا المرض في الأفق بعد، تمّ تشخيص الصحافي آندرو سوليفان Andrew Sullivan بهذا المرض. والفكرة الأولى التي خطرت في بال آندرو كانت: إني أستحق هذا. هذا ما جلبته أنا على نفسي. نشأ أندرو في حضن عائلة كاثوليكية، ووسط ثقافة لا تقبل فكرة المثلية الجنسية بأي ثمن. ظنّ في طفولته أنه كان المثلي الوحيد في العالم، لأنه لم يكن قد رأى قطّ من هم مثله على شاشة التلفاز، أو في الشارع، ولا قرأ عنهم في الكتب. عاش في عالم تعدّ فيه محظوظًا لو نظر إليك الآخرون من منظار أنك علامة مختلفة وناتئة، أما لو لم تكن محظوظًا، فإن اختلافك سيحوّلك إلى محطّ للكراهية والإهانة.

فكّر في تلك اللحظة بأن ما كان يتوقّعه قد وصل - هذا المرض المميت ليس سوى العقوبة التي يستحقّها.

بالنسبة إلى أندرو، أعاد الخبر الذي أنذره بنهاية وخيمة إلى ذهنه صورة معيّنة. ذهب في ذات يوم إلى مشاهدة فيلم سينمائي وطرأ عطل على جهاز العرض الضوئي، فتكسّرت معالم الصورة على الشاشة الكبيرة وتشوّهت بدرجة كبيرة. وبقيت كذلك خلال بضع دقائق. حياته الآن بحسب ما تصوّر في تلك اللحظات، هي مثل تلك الصورة باستثناء أنها لن تعود إلى طبيعتها ولن تستقيم أبدًا.

بعد أن تخلّى عن وظيفته كمحرّر في إحدى الجرائد الرائدة في الولايات المتحدة، جريدة «*الجمهورية الجديدة New Republic*»، وكان صديقه الأقرب باتريك يصارع الموت من مرض الإيدز - القدر الذي كان أندرو يترقّبه لنفسه.

ذهب آندرو إلى مدينة برفنستاون المعروفة بأنها معقل المثليين والواقعة على طرف رأس كايب كود Cape Cod في ولاية ماساتشوستسMassashussetts، لكي يموت هناك. وفي ذلك الصيف، وفي بيت صغير على الشاطئ، بدأ يؤلّف كتابًا. كان يعلم أن ذلك الكتاب سيكون آخر عمل يقوم به، فقرّر أن يضمّنه حملةً تطالب بتحقيق فكرة

مجنونة وربّما مضحكة، فكرة غريبة لم يتضمّنها كتاب من قبل. أراد أن يقترح بأن يُسمح للمثليين بالزواج بالطريقة التي يسمح بها للناس العاديين. وقال آندرو إن ذلك هو الحل الوحيد إلى تحرير المثليين من الإحساس بالعيب، ومن كراهية الذات اللتين طالما عاني منهما هو نفسه. الحلّ سيكون متأخّرًا بالنسبة إليه، فكّر آندرو، ولكن ربّما يساعد الذين سيأتون بعده.

عندما ظهر الكتاب*Virtually Normal* في غضون عام من ذلك، مات باتريك بعد ظهوره بأيام. وتلقى آندرو سيلًا من الانتقاد الساخر لاقتراحه أمرًا غير عقلاني مثل زواج المثليين. لم تجرِ مهاجمة آندرو من جانب فئات اليمين المحافظ من الناس، بل من جانب العديد من المثليين اليساريين الذين اتهموه بأن هدفه كان بيع الكتاب وإحراز كسب مادي، وأنه مزدوج الميل الجنسي، أي إنه ليس مثليًا بحتًا لأنه يؤمن بالزواج. وتوصّلت مجموعة من النساء المثليّات كانت تدعى «ليسبيان آفنجرز Lesbian Avengers» إلى التظاهر ضدّه في كل مناسبة أقيمت حول إطلاق كتابه، وحملن يافطات تظهر صورته على فوهة مسدس. نظر آندرو إلى كل ما كان يحدث وأحسّ بالخيبة - تلك الفكرة الجريئة جدًّا والتي أرادها أن تكون آخر مساهمة له قبل وفاته، بدا له واضحًا أنها لن تجدي نفعًا.

عندما أسمع الناس يقولون إن التغيير الذي نحتاج إلى القيام به من أجل قطع الطريق على انتشار الاكتئاب والقلق النفسي، لا يمكن أن يتحقّق، أتخيّل نفسي أعود في الزمن إلى الوراء، وتحديدًا إلى صيف 1993، وإلى ذلك البيت على الشاطئ في بروفنستاون، وأقول لآندرو:

حسنًا يا آندرو، ربّما لن تصدقني، ولكن هذا ما سيحدث. بعد خمسة وعشرين عامًا من الآن، ستكون ما زلت على قيد الحياة. أعلم أن هذا رائع؛ ولكن مهلًا، الحدث الأكبر ليس هنا. هذا الكتاب الذي ألّفته سوف يُطلق حركة مطلبية كبرى. وسوف يجري الاستشهاد بفقرات منه في المحكمة العليا التي ستشرّع للمثليّين الحقّ بالزواج. وسأكون معك، ومع زوجك المستقبلي، في اليوم التالي لتلقّيك رسالة من رئيس الولايات المتحدة تقول لك إن المعركة من أجل تشريع زواج المثليين أحرزت النجاح بفضلك أنت بدايةً لأنك كنت أول من أطلقها. إنه سيضيء البيت الأبيض بألوان قوس القزح في ذلك اليوم. وسوف يدعونك إلى تناول العشاء في البيت الأبيض لكي يشكرك الرئيس على ما فعلته. وهل تعلم أن هذا الرئيس سيكون أميريكيًا أسود.

ربّما كانت قصّتي ستبدو من نوع الخيال العلمي، لو لا أنها حدثت بالفعل. ليس قليلًا الانقلاب على ألفي سنة من تاريخ المثليين الذين قاسوا التعذيب والسجن والضرب

والحرق. تحقّق هذا الانقلاب لسبب واحد لا غير، وهو أن عددًا كافيًا من الشجعان تعاضدوا وطالبوا به.

كل من يقرأ هذه الكلمات ينعم بتغييرات حضارية ضخمة كانت تبدو مستحيلة عندما طُرحت فكرتها لأول مرّة. هل أنتِ امرأة؟ لم تتمتّع جدتاي قانونيًا بحقّ أن يكون لهنّ حسابًا مصرفيًا قبل أن أصبحن في الأربعينات. هل أنت عامل؟ أثارت المطالبة بعطلة نهاية الأسبوع السخرية لأنها بدت مثالية وخيالية عندما بدأت النقابات العمالية تطالب بها. هل أنت من ذوي البشرة السمراء، أو آسيوي، أو من ذوي الاحتياجات الخاصّة؟ أتوقّع أنكم لستم بحاجة لكي أكمل القائمة.

وهكذا قلت لنفسي: إذا سمعت صوتًا في داخلك يقول إننا لا نستطيع التأثير على أسباب الاكتئاب والقلق النفسي، فإن عليك التوقّف والانتباه إلى أن ذلك الموقف ليس سوى من أعراض الاكتئاب والقلق النفسي ذاتها. نعم إن حجم التغيير الذي نحتاجه اليوم ضخم. إنه بحجم الثورة على اضطهاد المثليين. ولكن كان نصيب تلك الثورة الربح.

أمامنا معركة كبرى لكي نتمكّن من التحكّم بأسباب هذه المشكلات. ولكن الأزمة محتدمة وكبيرة. وإن اخترنا نكران ذلك، فسنبقى عالقين في المأزق. علّمني آندرو أن الاستجابة في الأزمات الكبرى لا يكون بالذهاب إلى البيت والبكاء. بل في أن تخطو خطوات كبرى؛ في أن تطلب أمرًا قد يبدو مستحيلًا - وألّا تستريح قبل تحقيقه.

من حين إلى آخر، يقرأ روتغر -الناشط الأوروبي الرائد من أجل تنفيذ «المرتّب الأساسي العام»- خبرًا حول شخص قام بتغيير جذري في نوع عمله. لاحظ رجل في الخمسين أن وظيفته كمدير لا تولّد لديه الشعور بالرضى، فتخلّى عنها ليصبح مغنيًا أوبراليًا. واستقالت امرأة في الخامسة والأربعين من عملها مع المجموعة المالية غولدمان ساكس، لتذهب وتعمل مع مؤسسة خيرية. «يضعون هذه الأخبار دائمًا ضمن إطار بطولي»، قال لي روتغر. ويسألهم الناس بإعجاب: «هل ستعمل حقًا في المجال الذي تحبّ العمل فيه؟». هل حقًا ستغيّر حياتك وتعمل في حقل يرضيك؟

هذا يدلّنا على مدى ابتعادنا عن السكة الصحيحة؛ أصبح العمل الذي يعطي إحساسًا بالرضى يبدو استثنائيًا، وكأنه بطاقة يانصيب رابحة، وليس كيف يجب بالأحرى أن نعمل ونعيش. أن تعطي الجميع مرتّبًا أساسيًا مضمونًا، يشرح روتغر، يكون الطريق لكي يصبح ذلك الذي نجده الآن استثناءً هو القاعدة. ويختم حديثه بالقول: «إنك إنسان، ومن الطبيعي أن تقوم بالعمل الذي تريده. إنك تعيش مرّة واحدة. هل من المعقول أن تفعل ما لا تريد فعله؟».

الخاتمة

العودة

كنت قد انتهيت من رحلة البحث الطويلة، وكتبت معظم فصول هذا الكتاب، عندما خرجت ومشيت في شوارع لندن طيلة ساعات من دون هدف محدّد، ثمّ لاحظت أني كنت على مسافة قريبة من المركز التجاري حيث اشتريت وابتلعت أولى حبّات مضادّ الاكتئاب في عمر المراهقة أي منذ نحو عشرين سنة. اقتربت من المكان ثم وقفت أمام الباب، وتذكّرت الحكاية التي صدّقتها في ذلك اليوم، ولفترة طويلة بعده. أخبرني إياها طبيبي، ومصنعو الأدوية، وكذلك أكثر الكتب رواجًا في ذلك الوقت. قالوا إن المشكلة تكمن في رأسك؛ إنه خلل في التوازن الكيميائي؛ وآلياتك المعطلة تحتاج إلى التصليح.

راقبت الناس يمرّون من أمامي، يدخلون إلى الصيدلية ويخرجون منها. ومن حيث معرفتي برواج استخدام مضادّات الاكتئاب، توقّعت أن بعضهم أتوا إلى الصيدلية لابتياع وصفتهم من تلك الحبوب. ربّما كان أحدهم على وشك ابتلاع حبّته الأولى، لكي تبدأ معه الحكاية كلّها من جديد.

ورحت أفكّر في ما قد أقوله لذلك المراهق الذي كنته، لو عاد بي الزمن إلى تلك اللحظة، وقبل أن يبتلع تلك الحبّة الأولى في ذلك المكان بالذات.

كنت سأقول لذلك المراهق حكاية أكثر صدقًا بشأن كآبته. سأقول له إن ما سمعته حتى الآن غير صحيح. هذا لا يعني أن كل مضادّات الاكتئاب سيئة: عدد من العلماء من ذوي المصداقية يقولون إنها تؤمّن شعورًا مؤقّتًا بالارتياح إلى مجموعة صغيرة من مستخدميها. وحريٌّ بنا عدم تجاهل هذا الأمر. والحكاية الزائفة هي القول بأن الاكتئاب هي نتيجة خلل في التوازن الكيميائي في الدماغ، وإن الحل الأهم يكمن في تناول دواء كيميائي مضادّ للكآبة. لقد عادت هذه الحكاية على مصانع الدواء الكبرى وموزعيها بأرباح تساوي مليارات الدولارات، ولعلّ هذه الأرباح الفاحشة هي أحد أهم أسباب استمرارها.

سأشرح له أن العلماء يعلمون الأسباب الحقيقية منذ عقود. أسباب الاكتئاب والقلق النفسي ثلاثة أنواع: بيولوجية، ونفسية، واجتماعية. كل هذه الأسباب حقيقية ولا يمكن وصف أيٍّ منها بمثل ما يمكن قوله عن فكرة اختلال التوازن الكيميائي الفظّة. جرى

تجاهل الأسباب الاجتماعية والنفسية لزمن طويل مع أنه تبيّن أن الأسباب البيولوجية لا تحدث في غيابها.

سأشرح له إن هذه الأسباب ليست مجرّد نظريات هامشية. إنها النتائج الرسمية التي توصّلت إليها المؤسّسات الطبية الرائدة في العالم. أعلنت منظمة الصحة العالمية -وهي المرجعية الطبية الأولى في العالم- في العام 2011 خلاصة البيّنات التي توصّلت إليها والتي تقول: «المسائل الصحيّة النفسيّة تحدث نتيجة عوامل اجتماعية: وجود المشكلات الصحيّة النفسية أو عدم وجودها، هو في الدرجة الأولى مؤشر اجتماعي، وبالتالي فإنه يتطلّب حلولًا اجتماعية بالإضافة إلى الحلول على صعيد الفرد».

وجاء في التقرير الرسمي الذي أصدرته الأمم المتحدة في يوم الصحة العالمي سنة 2017 التالي: «الشرح الطبي البيولوجي السائد لأسباب الاكتئاب » يقوم على «استخدام انتقائي ومتحيّز لنتائج الأبحاث»، وهذا يجرّ ضررًا أكثر مما يجني نفعًا، ويقوّض حقّ الانسان بالصحة، ويجب التخلّي عنه». ويضيف التقرير: «هناك نمو مضطرد في البيّنات التي تبرهن على وجود أسباب أعمق للإصابة بالاكتئاب. ولذلك، ومع التسليم بدور الأدوية في بعض الجوانب، علينا التوقّف عن استخدامها في «التعامل مع المشكلات المتّصلة مباشرة بالمسائل الاجتماعية». نحتاج إلى التحوّل عن «التركيز على «الخلل في توازن الكيميائيات إلى الخلل في توازن القوى».

ولهذا أردت أن أقول إلى ذلك الصبي المراهق إن مضامين هذه النتائج تلعب دورًا أساسيًا وضخمًا في مقاربة آلامك.

لستَ آلةً تعطّلت إحدى قطعها. إنك حيوان أهملت حاجاته. إنك بحاجة إلى صلة الانتماء إلى محيطك. تحتاج إلى قيَمك المعنوية، وليس إلى القيم العقيمة التي ما زلت تُحشى بها حتى الانتفاخ منذ أن وُلدت، والتي لا تنفكّ تقول لك إن السعادة تأتي عبر جمع المال وشراء الأغراض. تحتاج إلى عمل يرضي ميولك الحقيقية وقيَمك المعنوية. وتحتاج إلى العالم الطبيعي. تحتاج إلى الشعور بأنك محترم. وتحتاج إلى مستقبل آمن. تحتاج إلى تمتين صلاتك بكل ذلك. وتحتاج إلى التخلّص من كل شعور بالعيب وبالخجل نتيجة كل سلوك سيئ كنت ضحيته في الماضي.

هذه حاجات كل إنسان في الوجود. أما ثقافتنا فقد أبلت بلاء حسنًا في التعاطي مع حاجات الانسان المادية - ما من أحد تقريبًا معرّض للموت جوعًا في بلادنا، على وجه المثال، وهذا إنجاز عظيم. ولكننا بتنا مقصّرين إلى حدٍّ كبيرٍ في تلبية حاجاته النفسية. وهنا أحد الأسباب المهمّة التي أدّت بك، وبالكثيرين من حولك، إلى الاكتئاب والقلق النفسي.

إنك لا تعاني من نقص التوازن الكيميائي في الدماغ، بل تعاني من النقص في التوازن

الروحي والاجتماعي في أسلوب حياتنا. مهما قيل لك حتى الآن، لا تكمن المشكلة في مادّة السيروتونين؛ بل في المجتمع. إنها ليست في دماغك؛ إنها في معاناتك. ردّ فعلك البيولوجي على معاناتك قد يزيد في حدّتها بالتأكيد. ولكنّه ليس السبب؛ وليس الحافز في حدوثها. ولذلك لا يجب البحث في الدماغ عن أسباب المشكلة وحلولها.

لأنك أعطيت تفسيرًا خاطئًا لأسباب حدوث اكتئابك وقلقك، أراك تبحث عن الحلول في المكان الخطأ. لأنه قيل لك إن الاكتئاب والقلق النفسي ليسا سوى خطأ عرضي في الإفراز الكيميائي في الدماغ، أراك لم تبحث عن الأجوبة لأسئلتك في أسلوب حياتك، وفي نفسك، وفي محيطك، ولم تسعَ إلى التغيير. أراك أصبحت سجين قناعتك بحكاية السيروتونين. سوفَ تحاول التخلص من مشاعر الاكتئاب في رأسك، ولكن ذلك لن يجديك نفعًا، قبل أن تتخلّص منها في حياتك.

كلّا، سأقول إلى ذاتي في سنّ المراهقة، مشاعر اليأس التي تسيطر عليك ليست نتيجة خلل بيولوجي، بل إنها إشارة - إشارة ضرورية.

أعلم أنه ليس من السهل سماع هذه الحقيقة، لأني أعلم عمق الألم الذي يجرحك. ولكن هذا الألم ليس عدوّك، مهما اشتدّ وجعه (ويشهد الله إني أعلم كم هو موجع). إنه حليفك، ويهدف إلى حمايتك من خطر ضياع حياتك، وإلى هديك باتجاه حياة ترضي تطلعاتك.

ثمّ أقول له إنك على مفترق طرق الآن. يمكنك تجاهل الإشارة التي ترسل إليك، ومن شأن هذا أن يحملك إلى سنوات عدة من الضياع واستمرار الألم. وإما يمكنك التنبّه إلى الإشارة، والسير بما تمليه عليك - بعيدًا عن الأمور التي تؤذيك وتسلب قواك، وباتجاه الأمور التي تلبّي حاجاتك الحقيقية.

لماذا لم يقل لي أحد كل هذا في تلك المرحلة من حياتي؟ لعلّ الجزء الأكبر من الجواب يكمن في الأرباح التي تحقّقها مبيعات مضادّات الاكتئاب سنويًا والتي تناهز مئة مليار دولار. ولكن ذلك غير كافٍ: لا يمكننا إلقاء مجمل اللوم على شركات الدواء العملاقة. أرى الآن أن نجاحها المالي الباهر لم يكن ليتحقّق لولا وجود ذلك الاتجاه العميق في ثقافتنا.

منذ عقود طويلة، وقبل تطور صناعة مضادّات الاكتئاب بردح من الزمن، كنا نسير في اتجاه قطع التواصل بين بعضنا، وبيننا وبين كل ما كان يمثل قيمة معنوية بالنسبة إلينا. خسرنا إيماننا بفكرة أن هناك ما هو أكبر وأوسع معنى من الفرد، ومن الاستحواذ على كمّ أكبر من المقتنيات. عندما كنت صبيًا يافعًا، أطلقت مارغريت تاتشر قولها: «ليس هناك ما نسمّيه

«مجتمع»، بل هناك الأفراد وعائلاتهم فحسب». وعلى امتداد العالم، حقّقت وجهة نظرها النجاح. آمن جميعنا بهذه الفكرة، حتى الذين من بيننا ظنّوا أنهم يرفضونها. عرفت ذلك اليوم، لأني عندما أصبت بالاكتئاب، لم يطرأ إلى ذهني البتة على امتداد ثلاث عشرة سنة، أن أربط أسباب تعاستي بالعالم المحيط بي. فكّرت أن ذلك يتعلّق بي حصرًا، وبما يحدث في رأسي. وضعت معاناتي ضمن إطار خاصّ كلّيًا - وهكذا فعل كل الذين عرفتهم.

في عالم لا يؤمن بوجود ما يسمّى «المجتمع»، فإن الفكرة القائلة بأن حالات الاكتئاب والقلق النفسي التي نعاني منها تعود لأسباب اجتماعية، قد لا تكون مفهومة. إنها تشبه فكرة التحدّث باللغة الآرامية القديمة إلى شابّ من القرن الحادي والعشرين. قدّمت شركات الأدوية الكبرى حلًّا اعتقدت الثقافة المنعزلة والماديّة أنها تحتاج إليه - حلًّا يمكن شراؤه. كنا قد خسرنا القدرة على الفهم بأن هناك بعض المشكلات التي لا يمكن حلّها بالتبضّع.

ولكنه يتبيّن أننا ما زلنا جميعًا نعيش في «مجتمع»، حتى ولو ادّعينا العكس. توقنا إلى التواصل لا تخبت شعلته.

أقول إلى ذاتي في تلك المرحلة إنه عوضًا عن النظر إلى حالة الاكتئاب والقلق من زاوية أنها حالة ضعف ذهني، يجب أن ترى لمعة النباهة في ضباب هذا الحزن. يجب أن ترى كيف أنها ردّ فعل منطقي. ألم الاكتئاب يضني صاحبه بالفعل، وما زال يروّعني الخوف من أن يعاودني في كل يوم في حياتي. ولكن ذلك لا يعني أن هذا الألم ليس مبرّرًا بالعقل والمنطق. افترض أنك لمست بيدك موقدًا مشتعلًا، فإن ذلك سيعطيك شعورًا حادًّا بالألم؛ وسوف تسحب يدك إلى الوراء للتوّ وبأقصى سرعة ممكنة؛ وهذا ردّ فعل منطقي. لو تركت يدك على الموقد، فإنها ستحترق وتستمرّ في الاحتراق إلى درجة الزوال.

قد تكون الاكتئاب وحالة القلق النفسي، من ناحية معيّنة، ردّ الفعل الأشد عقلانية. هو المؤشر الذي يقول لك إنه يجب ألا تعيش بهذه الطريقة. أما إن لم تجد المساعدة من أجل اكتشاف مسار أفضل لنفسك، فسيفوتك التعرّف إلى أفضل الأمور المتعلّقة بوجودك كإنسان.

وجدت نفسي اليوم أفكّر بعدد كبير من الأشخاص الذين التقيتهم في هذه الرحلة - وبشخص واحد بنوع خاصّ. فكّرت كثيرًا بجوان كاسسياتوري التي فقدت طفلتها في لحظة الولادة، وتركها الفقدان في حالة من الحزن العميق والطبيعي، والذي يبرّره عمق الحبّ الذي شعرت به نحو طفلتها؛ هذا الحبّ الذي حُرمت منه. ومع مرور الأيام، شهدت جوان أشخاصًا يعانون من فقدان أحبائهم ويعيشون حزنهم ومرحلة الحداد، ولكن كان يقال لهم رسميًا في عيادات الأطباء النفسيين - إذا استمرّ حزنهم العميق إلى ما هو أبعد من مدّة قصيرة محدّدة، فهذا دليل على إصابتهم بمرض نفسي، وعلى حاجتهم إلى العقاقير.

قالت لي جوان بأن هذا الحزن ضروري؛ وإننا نحزن لأننا أحببنا. نحزن لأن الشخص الذي خسرناه كان مهمًا في حياتنا. والقول بأن هذا الحزن يجب أن يختفي على قاعدة برنامج زمني محدّد ليس سوى إهانة للحب الذي شعرنا به.

قالت لي جوان إن أعراض الحزن العميق والاكتئاب متطابقة لأن الاكتئاب هي أيضًا نوع من الحزن على كل الصلات التي نحتاج إليها ونفتقد إلى وجودها.

والآن تبيّن لي أنه مثلما يكون من المهين القول إلى جوان بأن حزنها المستمرّ على طفلتها هو نوع من القصور العقلي، كان من المهين القول إلى ذاتي في سنّ المراهقة إن معاناته لم تكن سوى نتيجة خلل في التوازن الكيميائي في رأسه. كانت تلك إهانة لما كان قد مرّ به من تجارب، ولما كان بحاجة إليه.

مشاعر الألم لدى الناس في العالم كلّه اليوم لا تؤخذ على محمل الجدّ وتلاقي المهانة. نحتاج إلى ردّ الإهانة إليهم، وإلى وجوههم - نحتاج إلى مطالبتهم بالتوجّه مباشرة إلى مقاربة هذه المشكلات الحقيقية التي تنتظر حلولًا.

وإذ تعرّفت إلى كلّ تلك الحقائق والبيّنات على مدى السنوات، حاولت تطبيق بعض ما تعلّمته على نفسي. وباشرت ممارسة بعض التقنيّات النفسية التي ذكرتها في هذا الكتاب: تعلّمت أن أصرف وقتًا أقلّ على تغذية ميولي الأنانية، وعلى جمع المقتنيات المادية، وعلى السعي إلى تلميع صورتي الاجتماعية وإعلاء شأني. بتّ أعلم الآن علم اليقين بأن كل تلك الأمور كانت كالعقاقير التي تتركك مع شعور بالاحباط والخيبة في نهاية المطاف. تعلّمت أن أصرف قسطًا أوفر وأوسع من الوقت في مساعٍ تغذّي قيمي الجوهرية. لجأت إلى تقنيّات مثل التأمّل لكي أكون أكثر هدوءًا. وتحرّرتُ من تداعيات الصدمات التي أصابتني في حياتي.

شرعت في استخدام التقنيات المتّصلة بالبيئة التي أعيش في وسطها، والتي تكلّمت عليها أيضًا. حاولت الارتباط بدرجة أعمق بالمجموعات المحيطة بي - بالأصدقاء، بالعائلة، وبالقضايا التي تتعدّى قدراتي الفردية. أجريت تغييرًا في محيطي المباشر لكي لا أبقى محاطًا بالأمور التي تحفّز كآبتي - تراجع استخدامي لقنوات التواصل الاجتماعي بشكلٍ كبير؛ توقّفت عن مشاهدة البرامج التلفزيونية الدعائية. وعوضًا عن ذلك، بتّ أصرفُ وقتًا أكبر في الجلوس وجهًا لوجه مع الأشخاص الذين أحبّهم، وفي خدمة قضايا أعلم أنها مهمّة. أصبحت الآن، وأكثر من أي وقتٍ مضى، على تواصل أعمق مع الآخرين، ومع جوهر ما أسعى إليه.

وإذ غيّرت حياتي بهذه الطريقة، تراجعت مستويات كآبتي وقلقي النفسي إلى أبعد

الحدود. لا أقول إن التحسّن في حياتي يسير وفق خطّ مستقيم. لا زلت أمرّ بأوقات عسيرة لها علاقة بتحدّيات شخصية، ولأنني أعيش في عالم ما زالت تسيطر عليه تلك القوى الجامحة التي تكلّمنا عليها. ولكني لم أعد أشعر بالألم يطفح مني ويخرج عن سيطرتي. تلك الأيام أصبحت من الماضي.

غير إني حذر من إنهاء هذا الكتاب بإعلان تبسيطي كأنه يقول: «ها إني حصدت نجاحًا تامًّا، ويمكنك أن تفعل مثلي»، لأني لن أكون صادقًا. استطعت القيام بتلك التغييرات لأني كنت محظوظًا. نوع عملي يسمح لي بإجراء التغيير في أسلوب حياتي؛ لدي قسط وافر من الوقت؛ لدي المال الذي يعود عليّ من كتابي السابق، لذلك تمكّنت من الاستمتاع بمساحة مرنة في حياتي؛ لست مسؤولًا عن إعالة أحد سوى نفسي. كثيرون من قرّاء هذا الكتاب الذين يعانون من الاكتئاب والقلق النفسي -بسبب الثقافة المحيطة بنا- قد يكونون مقيّدين ضمن شروط حياتية أضيق من الشروط التي تحكم حياتي.

ولذلك أؤمن أننا يجب ألّا نتكلّم بشأن إيجاد الحلول لمشكلة الاكتئاب والقلق النفسي عن طريق التغيير على الصعيد الفردي فحسب. أن أقول للناس إن الحلّ يكمن حصرًا وأوّلًا في إجراء التغيير والتبديل في حياتك سيكون بمثابة الانكار لما تعلّمته عبر هذه الرحلة. عندما تفهم أن الاكتئاب هي، وبدرجة كبيرة منها، مشكلة جماعية تحدث بسبب خطأ في ثقافتنا، يصبح بديهيًا أن الحل يجب أن يكون وإلى درجة كبيرة جماعيًا أيضًا. علينا إجراء التغيير في ثقافتنا حتى تعطى لعدد أكبر من الناس فسحة مرنة تسمح لهم بتغيير حياتهم.

ما زلنا حتى الساعة نلقي بعبء حلّ مسألة الاكتئاب والقلق النفسي على عاتق الفرد المكتئب والقلِق وحده. نلقي عليهم الدروس، أو نمالقهم بالقول إن الحلّ هو في أن يكونوا أكثر شجاعةً (أو في تناول الحبوب). ولكن، المشكلة التي لم تنشأ من شخصهم حصرًا، لا يمكن أن يأتي حلّها على أيديهم حصرًا. يترتّب علينا كمجموعة أن نعمل معًا على إجراء التغيير في ثقافتنا - أن نلغي أسباب الاكتئاب والقلق النفسي المسؤولة عن هذا القدر من التعاسة العميقة في مجتمعاتنا.

هذا هو الأمر الرئيسي الذي كنت سأحرص على قوله إلى ذاتي الأصغر سنًّا. لن تتمكّن من التعاطي مع هذه المشكلة بمفردك. سببها لا يعود إلى خطأ في نفسك أنت. العطش إلى إجراء التغيير موجود في كل مكان حولك، إنه ينتظر وراء المظاهر الخارجية. أنظر إلى الناس قبالتك على مقاعد قطار الأنفاق فيما تقرأ هذه السطور. كثيرون منهم مصابون بالاكتئاب والقلق النفسي. وكثيرون غير سعداء لأسباب يجهلونها ويشعرون بالضياع في عالم صنعناه بأيدينا. إن بقيت مكسورًا ومنعزلًا فهناك احتمال كبير أن تبقى مكتئبًا وقلقًا. ولكنك لو تعاضدت مع الآخرين، فستتمكنون معًا من تغيير البيئة المحيطة بكم.

في ذلك المجتمع السكني في كوتّي في برلين حيث أمضيت ساعاتٍ طويلة، بدأ التغيير مع مطلب بسيط وهو الحدّ من زيادة رسوم الإيجار، ولكن السكان اكتشفوا خلال ذلك الحراك المطلبي أن هناك صلات عديدة افتقدوا وجودها منذ زمن طويل. فكّرت بما قالته لي إحدى النساء في كوتّي. كانت، كما سبق وذكرت قد نشأت في قرية في تركيا. وكانت تشعر بأن القرية كلّها هي بمثابة بيتها. ولكنها وبعد أن جاءت إلى أوروبا، تعلّمت أن بيتها لا يتعدّى جدران شقتها فحسب، فشعرت بالوحدة. ولكن عندما بدأ الحراك، بدأت تفكّر بأن الحيّ كلّه مع كل من فيه هو بيتها. واكتشفت أنها شعرت بالحرمان من دفء البيت الحقيقي طيلة ثلاثين سنة ونيّفًا، أما الآن فعاد إليها الشعور المطمئن بوجود «البيت».

كثيرون من بيننا في الغرب اليوم يقاسون الحرمان من هذا النوع من الدفء. والناس في كوتّي سرعان ما اكتشفوا هذه الحقيقة، ولحظة واحدة من إعادة التواصل فتحت عيونهم على هذا الصَّدع في حياتهم، ودفعتهم نحو إيجاد الطريق إلى رأبه. ولكن كان على أحدهم أن يتقدّم ليمدّ يده إلى الآخرين.

هذا ما سيكون بودّي قوله إلى ذاتي المراهقة: «عليك أن تدير وجهك الآن إلى جميع الأشخاص المتألّمين حولك، وأن تجد طريقة لتتواصل معهم، ولتبني معهم بيتًا دافئًا، مكانًا حيث تعيشون بترابط، وحيث تجدون معنى لحياة تحيونها معًا.

حُرمنا من دفء القبيلة، ومن أمان الارتباط بها منذ زمن طويل.

حان الوقت لكي نعود جميعًا إلى بيتنا.

في تلك اللحظة، فهمت أخيرًا، ولأول مرة، لماذا لم أتوقّف طوال رحلتي عن التفكير بذلك اليوم عندما كنت مريضًا جدًّا في أرياف فيتنام. عندما صرخت أتوسّل التدخّل بأي دواء يمكنه إيقاف أشدّ تلك الأعراض -الدوار الشديد والتقيؤ- ليقول لي الطبيب: «إنك بحاجة إلى هذه الأعراض. إنها رسالة وعلينا الإصغاء إليها. هي التي ستدلّنا إلى سبب العلّة». لو تجاهلت تلك الأعراض، أو كتمت صوت تلك الرسالة، كنت سأصاب بقصور في الكلوتين، وسأموت.

إنك بحاجة إلى الأعراض. تحتاج إلى الألم. إنها رسائل، ومن واجبنا الإصغاء إليها. كل هؤلاء المصابين بالاكتئاب وبالقلق النفسي حول العالم - يحملون لنا رسالة. يقولون لنا إن شيئًا ليس على ما يرام في طريقة حياتنا. يجب التوقّف عن إخفاء ذلك الألم أو إخماد صوته أو وضعه في خانة الأمراض. علينا بالأحرى أن نستمع إليه ونوليه أهميةً. وحده الإصغاء إلى صوت وجعنا يفتح لنا الطريق إلى معرفة منابعه؛ وهنا فحسب، نتعرّف إلى أسبابه الحقيقية، ونبدأ في التغلّب عليه.

لماذا أصبح القلق والاكتئاب ظاهرتين وبائيتين؟

كشف العلماء في أنحاء مختلفة من العالم عن تسعة أسباب لذلك، بعضها بيولوجي، ولكن أبرزها يكمن في طريقة عيش الحياة المعاصرة.

كتاب إخفاق التواصل يقدّم طريقة تفكير مختلفة اختلافًا جذريًا للتعامل مع هذه الأزمة التي تجتاح عالمنا المعاصر، حيث إننا عندما نفهم الأسباب الحقيقية وراء اكتئابنا سنبدأ في تلمّس الحلول الناجعة لمعالجته.

لدى هذا الكتاب الكثير ليقدّمه، إخفاق التواصل ليس كتابًا يتناول موضوع الصحة النفسية بشكل علمي فحسب، بل يتناول نظرة المجتمع ويسرد القصص الشائعة بيننا حول الأمراض النفسية. تكمن أهمية هذا الكتاب في محاولته لتغيير تلك القصص المتناقلة حول الاكتئاب والقلق، وربما يساعد الذين يعانون في تغيير صورتهم عن أنفسهم.
Independent

لو شعرت يومًا بأنك لست على ما يرام، وأحسست بالضياع، فإن هذا الكتاب الرائع سيغير حياتك.. اسدِ نفسك معروفًا واقرأه من دون تردّد.
Elton John

إنه دعوة جريئة لإعادة تقييم شاملة لمسببات الوباء الأهم في العالم المعاصر والمسمى "المرض النفسي".
Sunday Times



يوهان هاري، حصل على لقب صحافي الجريدة لمدة عامين من قبل منظمة Amnesty الدولية في بريطانيا، كتب في New York Times و Los Angeles Times ، وغيرها من كبريات الصحف، يتحدّث بصورة منتظمة في أشهر البرامج الحوارية على المحطات العالمية.

ISBN 978-614-472-177-3





